NOVEMBRE 2012 - N°263 2 €

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

La mygale qui louche

HALLOWEEN, nos incroyables créations

EFFET BŒUF
Changez du rôti du dimanche

Étonnants, nos DESSERTS aux LÉGUMES

RISOTTO
Faites-en des croquettes !

DÉLICES EXPRESS
À table en moins de 15 minutes

Le MONT-BLANC
On garde le meilleur mais on varie les présentations

Gratin de potiron au comté

85 recettes craquantes

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01379 - 263 - F: 2,00 €

NOVEMBRE 2012 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 CHF - CAN : 4,50 CAD - D : 3,80 € - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 €
LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3.2 TND - Zone CFA Avion : 2 500 XAF ; Bateau : 1 500 XAF - Zone CFP Avion : 950 XPF ; Bateau : 350 XPF.

Vous avez changé. Vos goûts aussi.

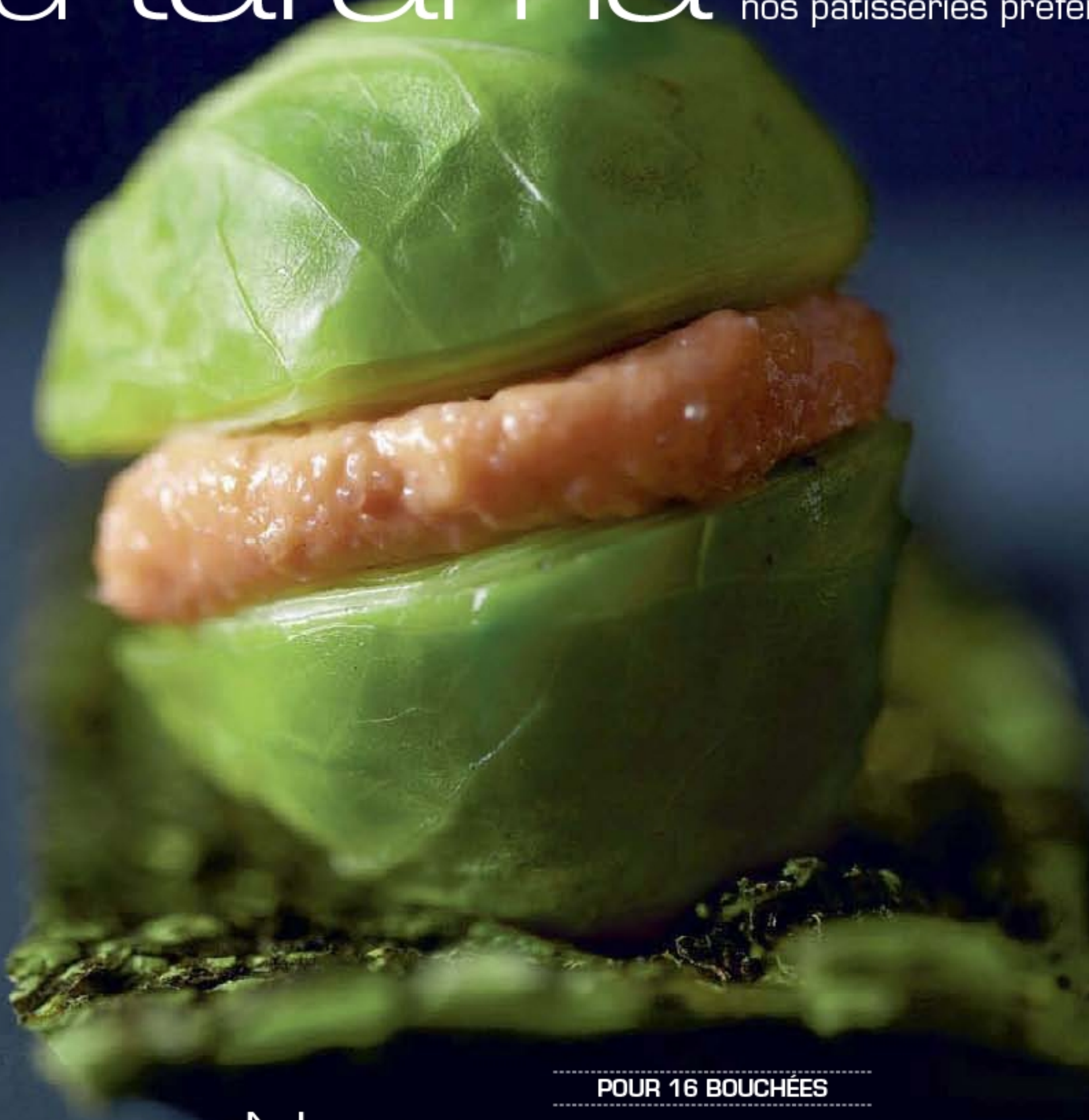
Croquez dans le chocolat noir intense
et craquez pour sa cerise tendre.

© FERRERO
FERRERO FRANCE – SA – Capital 15 394 608 € – 602 018 897 RCS ROUEN

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

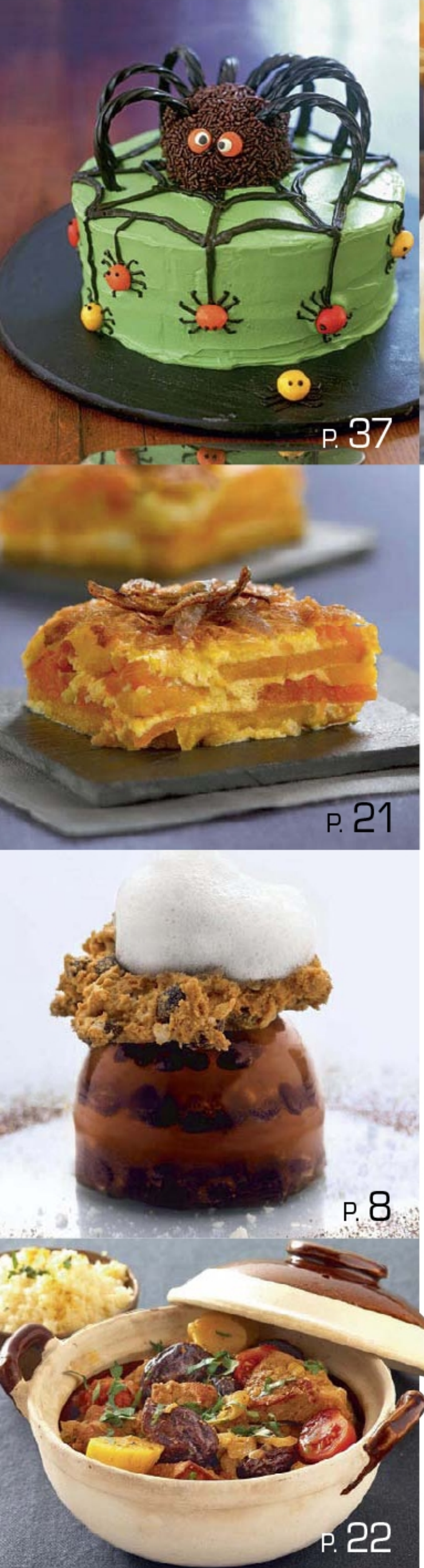
Macarons de Bruxelles au tarama

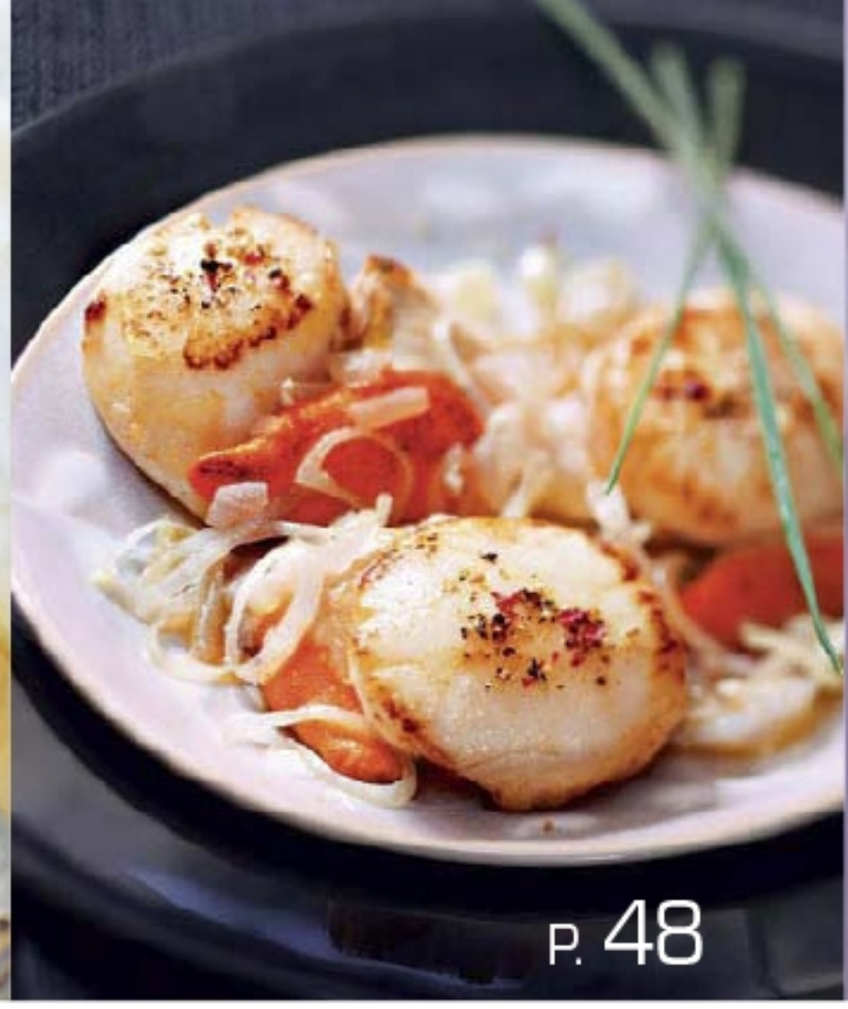
On fond pour cette bouchée salée, clin d'œil gourmand à nos pâtisseries préférées.



POUR 16 BOUCHÉES

Nettoyez 16 choux de Bruxelles bien pommés. Cuisez-les 8 min à la vapeur. Faites-les tiédir, coupez-les en deux. Mélangez 150 g de tarama de saumon avec 1 zeste de citron bio râpé et 1 pincée de piment en poudre. Essuyez les demi-choux avec un papier absorbant et garnissez-les de tarama. Au besoin fixez avec une pique en bois ou taillez la base pour les stabiliser. Servez à l'apéritif.





INDEX

NOVEMBRE 2012 - N° 263

Entrées froides

Cigares roses 56
Cocktail Jacquelicot 35
Cocktail sanglant du vampire 38
Doigts coupés tout crus 40
Macarons de Bruxelles au tarama 3
Salade de riz à l'épine-vinette et aux noix 51
Samossas de légumes 35
Sauce trempette mayonnaise et lentilles 56
Verrines de thon aux lentilles 56

Entrées chaudes

Blinis au caviar des champs 56
Blinis de sarrasin au saumon fumé, crème à l'aneth 71
Œufs cocotte à la tomate 49
Tarte aux poires et gorgonzola 54
Tartines poire-chèvre 54
Tartines roquefort et poire 42
Velouté de céleri à la pancetta 42
Velouté de pois cassés au bacon 58

Poissons

Curry de lotte et crevettes 42
Linguines à la truite fumée 42
Saint-jacques poêlées aux oignons 48

Viandes

Bœuf bourguignon 44
Bœuf braisé au vin rouge 32
Brochettes de bœuf à l'ananas, sauce aux cacahuètes 32
Canard tout doux 54
Collier d'agneau aux olives et citrons confits 21
Côte de veau en cocotte 80
Goulasch de joue de bœuf 32
Keftas de bœuf au cumin 34
Mignon roulé aux épices, compote de poivrons 58
Noisettes d'agneau au chou et aux pommes 44
Pavés de bœuf en papillote 32
Roulé de veau à la sauge et aux fruits secs 22
Soupe de bœuf à l'asiatique 34
Steak haché aux cèpes et sauce au poivre vert 34
Tajine d'agneau aux pruneaux 22

Légumes

Blésotto au bleu, poire et noix 59
Gratin de potiron au comté 21
Purée de lentilles 56
Risotto en croquettes 65

Desserts

Baisers d'orange à la crème de marrons glacés 52

Compote norvégienne 54
Crèmes à l'orange et pruneaux 22
Crêpes bonne poire 54
Crumble poire-chocolat 54
Crumble poire-coco 49
Cupcakes à la citrouille 39
Flan aux poires 54
Gâteau fruits secs-châtaigne 71
Gelée carotte-orange au café 8
Gelée de potiron à la pistache 21
Kiwis rôtis à la vanille 44
La mygale qui louche 37
Mont-blanc coco 53
Mont-blanc glacé parfum poire 53
Mousse de petits pois, menthe et chocolat 9
Muesli douceur 54
Muffins araignées 39
Nougat chinois 63
Œufs au lait à la réglisse 44
Pain d'épice perdu 54
Panais cotta au piment doux 6
Petits fantômes 40
Pommes au four à la guimauve 59
Sablé puzzle au chocolat 56
Verrines hivernales 54
Verrines rose betterave 7

+PRATIQUE

Pour accéder à www.cuisineactuelle.fr directement, surveillez dans nos pages le pictogramme ci-contre et flashez-le avec votre smartphone. Vous devez avoir au préalable téléchargé un logiciel tel que QR Reader (iPhone) ou Mobiletag (iPhone et Android).

SOMMAIRE

3 L'eau à la bouche
Macarons au tarama

6 Coup d'éclat
Desserts aux légumes

10 Actualités
Au menu de novembre

PLEINE SAISON p. 16

16 Fabienne fait son marché
Nos conseils et bons plans

20 Fabienne cuisine
Produits et recettes de saison

24 Sur un plateau
Le beaufort, un montagnard

LE DOSSIER p. 26
Le bœuf fait son effet en sept recettes

TENTATIONS p.35

35 L'apéritif
Jacquelicot et samossas de légumes

36 L'invitation
Halloween : nos créations incroyables

46 Shopping
Jeux graphiques

48 Délices express
À table en 15 minutes

50 Tendance
Les baies d'épine-vinette

ÇA CHANGE p. 52

52 Variations gourmandes
Monts-blancs new look

54 10 idées avec...
...de la compote de poires

56 Enfants
Sablé puzzle au chocolat

58 Parti prix
Un régal à petit budget

60 Effet de style
Esprit zen

62 Jolis restes
Rien ne se perd !

SAVOIR & FAIRE p. 63

63 Fait maison
Mon nougat chinois

64 Pas si classique
Risotto en croquettes

66 Banc d'essai
Le riz au lait

68 Dans les rayons
Goûtés pour vous en novembre

70 Mode d'emploi
Des farines qui changent

72 En cave
Brouilly gourmand et fruité

74 Guide d'achat
Bien choisir sa mijoteuse

76 L'atelier
Secrets de pro

80 Balades
On prend l'air en Charente-Maritime

82 Pique-assiette
Le goût du Japon

+ 8 FICHES p. 41

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 69

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle sur Facebook

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 5,50 € en France métropolitaine / 5,80 € en Belgique et au Luxembourg / 10 FS en Suisse. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62 066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 3,50 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 00 33 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 3,50 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Au sein du magazine figurent un encart Goodson 16 p. jeté sur les abonnés, une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique et un encart Prisma Média jeté sur une sélection d'abonnés.

PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Le piment doux pour donner du ressort

L'échelle de Scoville permet de mesurer l'intensité des piments. Parmi les moins forts, le rouge vif de Cavaillon, le doux d'Espagne et le piment de Hongrie, base du paprika. À essayer par priorité dans une recette sucrée. On les utilise frais, en infusion ou en poudre dans des crèmes, des mousses au chocolat, ou encore des desserts préparés à base de fruits.

Desserts du po

Piment, petits pois, betterave… Les légumes s'invitent dans quatre desserts surprenants.

Panais cotta au piment rouge doux

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H

◆ **200 g de panais** ◆ **1 piment rouge doux** ◆ **2 g d'agar-agar** ◆ **55 cl de crème liquide** ◆ **2 cuil. à soupe de miel liquide** ◆ **2 cuil. à s. de sucre glace** ◆ **4 pincées de cannelle.**

ÉQUEUTEZ, fendez en deux et épépinez le piment. Émincez-le finement. Plongez-le dans 40 cl de crème et portez à frémissements. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser pendant 20 min. Filtrez (conservez le piment).

PELEZ et coupez en petits cubes le panais. Faites-le cuire avec la crème pimentée et le miel 18 min à couvert. Mixez. Ajoutez l'agar-agar délayé dans un peu d'eau. Remettez sur le feu et cuisez 2 min en remuant. Ajoutez le piment émincé et mélangez. Répartissez dans quatre verres et glissez 3 h au frais.

SORTEZ les verres du réfrigérateur. Montez en chantilly le reste de crème bien froide avec le sucre glace. Répartissez-la dans les verres. Saupoudrez d'un nuage de cannelle et servez.

CONSEIL À défaut d'agar-agar, vous pouvez utiliser 5 g de gélatine en feuilles. Réhydratez-la 10 min à l'eau froide et essorez-la avant usage.

Un thé noir de Chine glacé pour apaiser le feu du piment tout en faisant écho à la puissante cannelle avec des notes fumées.

tager

La betterave, pas toujours rouge

Il existe une multitude de variétés de betterave. Les rondes et rouges, les plus connues, les allongées à chair parfumée et sucrée (rouge noire des vertus, crapaudine), mais aussi celles à chair orangée, jaune, violette et même rayée (chioggia) ! Toutes les variétés du commerce conviennent pour réaliser un dessert à la betterave.

Verrines rose betterave

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN
RÉFRIGÉRATION : 4 H

◆ 40 cl de jus de betterave (rayon bio) ◆ 100 g de betterave rouge cuite et pelée ◆ 100 g de framboises ◆ 4 g de gélatine en feuilles ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 2 cuil. à s. de vinaigre balsamique vieux ◆ 80 g de sucre spécial confiture ◆ 2 cuil. à soupe de jus de citron.

Les tuiles

◆ 50 g de farine ◆ 80 g de sucre glace ◆ 70 g de beurre ◆ 2 cuil. à soupe de jus d'orange ◆ 50 g de betterave rouge cuite et pelée.

RÉHYDRATEZ la gélatine 10 min dans de l'eau froide. Chauffez la moitié du jus de betterave. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée. Ajoutez le reste de jus et le vinaigre. Mélangez et répartissez dans les verres. Glissez au frais.
MIXEZ la betterave, les framboises, le sucre et le jus de citron. Fouettez en chantilly la crème bien froide. Incorporez-la au mélange mixé. Répartissez sur la gelée dans les verres. Réfrigérez 4 h.
PRÉPAREZ la pâte des tuiles. Mélangez le sucre glace et la farine. Incorporez le jus d'orange, le beurre fondu et la betterave écrasée à la fourchette. Couvrez et réfrigérez 1 h.
ALLUMEZ le four à th. 6 (180 °C). Posez des cuillerées de pâte sur une plaque couverte de papier cuisson. Étalez-les en disques et cuisez 8-10 min. Laissez refroidir sur une grille.
SERVEZ les verrines bien fraîches avec une tuile en décor.

Proposez un verre d'alcool sec, une vodka bien frappée, nature ou aromatisée au poivre.

Quelle gelée ?

La gélatine d'origine animale vendue en feuilles ou en poudre au rayon des aides culinaires doit être délayée dans un liquide froid, que l'on fait ensuite chauffer. A contrario, l'agar-agar, que l'on trouve dans les magasins bio, est extrait d'une algue. Il doit être cuit 1 à 2 min dans un liquide frémissant. Son dosage s'avère plus délicat mais son pouvoir gélifiant est huit fois supérieur à celui d'une gélatine traditionnelle.

Gelée carotte-orange au parfum de café, biscuit d'avoine et écume de lait

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 4 H 30

50 g de cassonade ◆ 25 cl de jus d'orange ◆ 25 cl de jus de carotte ◆ 100 g de grains de café en chocolat ◆ 120 g de flocons d'avoine ◆ 75 g de farine ◆ 1 cuil. à s. d'extrait de café ◆ 6 g de gélatine en feuilles ◆ 1 cuil. à c. de vanille liquide ◆ 1/2 sachet de levure ◆ 120 g de beurre ◆ 100 g de sucre roux ◆ 1 œuf ◆ 100 g de raisins secs ◆ 10 cl de lait entier.

RÉHYDRATEZ la gélatine. Mélangez la cassonade, les jus et l'extrait de café. Portez à frémissements. Ajoutez la gélatine hors du feu. Versez un peu de gelée dans quatre moules individuels. Garnissez de grains de chocolat et recouvrez de gelée. Réfrigérez 10 min. Recommencez deux fois cette opération. Glissez 4 h au frais.

ALLUMEZ le four à th. 6 (180 °C). Mélangez le beurre ramolli et le sucre. Incorporez l'œuf, la farine, les flocons d'avoine, la vanille, la levure et les raisins. Étalez cette pâte en disques sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Cuisez 12 min.

DÉMOULEZ les gelées. Posez un biscuit d'avoine dessus. Portez à ébullition le lait. Retirez-le du feu et faites-le mousser au mixeur plongeant. Déposez sur les biscuits avec une cuillère.

Un jus d'orange bien frais, sans sucre, éventuellement rehaussé d'un trait de liqueur d'orange.

Mousse de petits pois, menthe et chocolat

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H

◆ 100 g de chocolat noir à 70 % ◆ 50 g de petits pois frais ◆ 50 g de sucre en morceaux ◆ 2 cuil. à soupe de sucre en poudre ◆ 2 g de gélatine ◆ 10 feuilles de menthe + 2 brins pour le décor ◆ 10 cl + 2 cuil. à soupe de crème liquide ◆ 2 œufs ◆ 12 Mikado.

COUVREZ les petits pois d'eau froide dans une casserole. Ajoutez le sucre en morceaux et les feuilles de menthe. Faites cuire 10 min à découvert.
TREMPEZ la gélatine 10 min dans de l'eau froide. Essorez-la et incorporez-la dans 10 cl de crème tiédie. Égouttez les petits pois (gardez la menthe). Mixez avec la crème. Répartissez dans les verres et glissez au frais.
FAITES FONDRE le chocolat râpé au bain-marie avec le reste de crème. Battez les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce qu'ils blanchissent dans un saladier. Posez le récipient dans un bain-marie. Fouettez pour faire doubler le volume. Retirez du feu et battez jusqu'à complet refroidissement.
INCORPOREZ peu à peu le chocolat fondu. Répartissez la préparation sur la crème de petits pois. Réfrigérez 3 h.
SERVEZ décoré de feuilles de menthe et piqué de bâtons de Mikado.

CONSEIL Aromatisez votre purée de petits pois à la menthe fraîche en ajoutant 2 cuil. à soupe de Get 27.

Servez un vin blanc moelleux frais et léger, fruité et intense, comme un pacherenc-du-vic-bilh ou un jurançon.

Les légumes en desserts ?

Les chefs fous de légumes, comme Alain Passard, les utilisent volontiers dans des desserts légers. Panais, carotte, courgette, potiron, petits pois, patate douce et betterave sont transformés en cakes, gâteaux et émulsions. Considérée comme un fruit en botanique, la tomate se fait sorbet et l'avocat, comme en Amérique du Sud, se déguste avec du sucre et du citron.

La recette inratable du carrot cake
en vidéo sur
cuisineactuelle.fr

Retrouvez un pas à pas détaillé pour réaliser un gâteau original et savoureux, rubrique Dossiers gourmands / Recettes maison.
Pour accéder directement au site, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

Au menu de novembre

Les produits qu'on aime, les idées à suivre, les tendances du moment et les toqués du mois.

IDÉE À VOLER

Comment donner un coup de jeune aux chaises de salle à manger héritées de mamie ? En les rhabillant d'un tissu gourmand – orné de gâteaux par exemple – comme ces élégants sièges édités par Moissonnier et revêtus de tissu Pierre Frey.

DÉCO ÉPURÉE

Pour sa première collection d'objets décoratifs, la marque Villeroy & Boch marie la porcelaine blanche brillante et l'Inox mat dans des formes tout en douceur. Le résultat est simple et beau ! *Collection Fusion Goods, set bougeoir et soliflore, H 16 cm, 49 €. Et aussi plateau, coupelles, vases, cadre photo et bougeoirs.*

Tous fous de Georgette

Les chefs raffolent de ce drôle de couvert qui sait tout faire. Pourtant rien ne destinait à un tel succès cet ustensile de camping imaginé pour alléger le sac de bivouac. Coqueluche du monde de la gastronomie, il se décline en métal argenté, Inox mat ou brillant et titane noir. *Couvert Georgette, à partir de 19,50 €.*

L'âme sœur du fourneau

Célibataires, à vos cocottes ! Pour la sortie de son nouvel autocuiseur ultra rapide, la marque Seb organise le 22 novembre à Paris un speed dating culinaire. Les candidats à ces rencontres éclair réaliseront une recette à deux en moins de 10 minutes et plus si affinités. Inscriptions sur le site de Seb avant le 7 novembre.

Adresses en fin de numéro

Le grand cacao show

Les "chocolâtres" ont rendez-vous porte de Versailles, à Paris, du 31 octobre au 4 novembre. Au programme du Salon du chocolat cette année : show de jeunes talents le 31 octobre, dégustation, défilé de mode "tout choco", initiation aux nouvelles saveurs, bar à chocolat chaud de Jean-Paul Hévin… Gagnez votre entrée pour le Salon du Chocolat en vous connectant sur le site de Cuisine Actuelle.

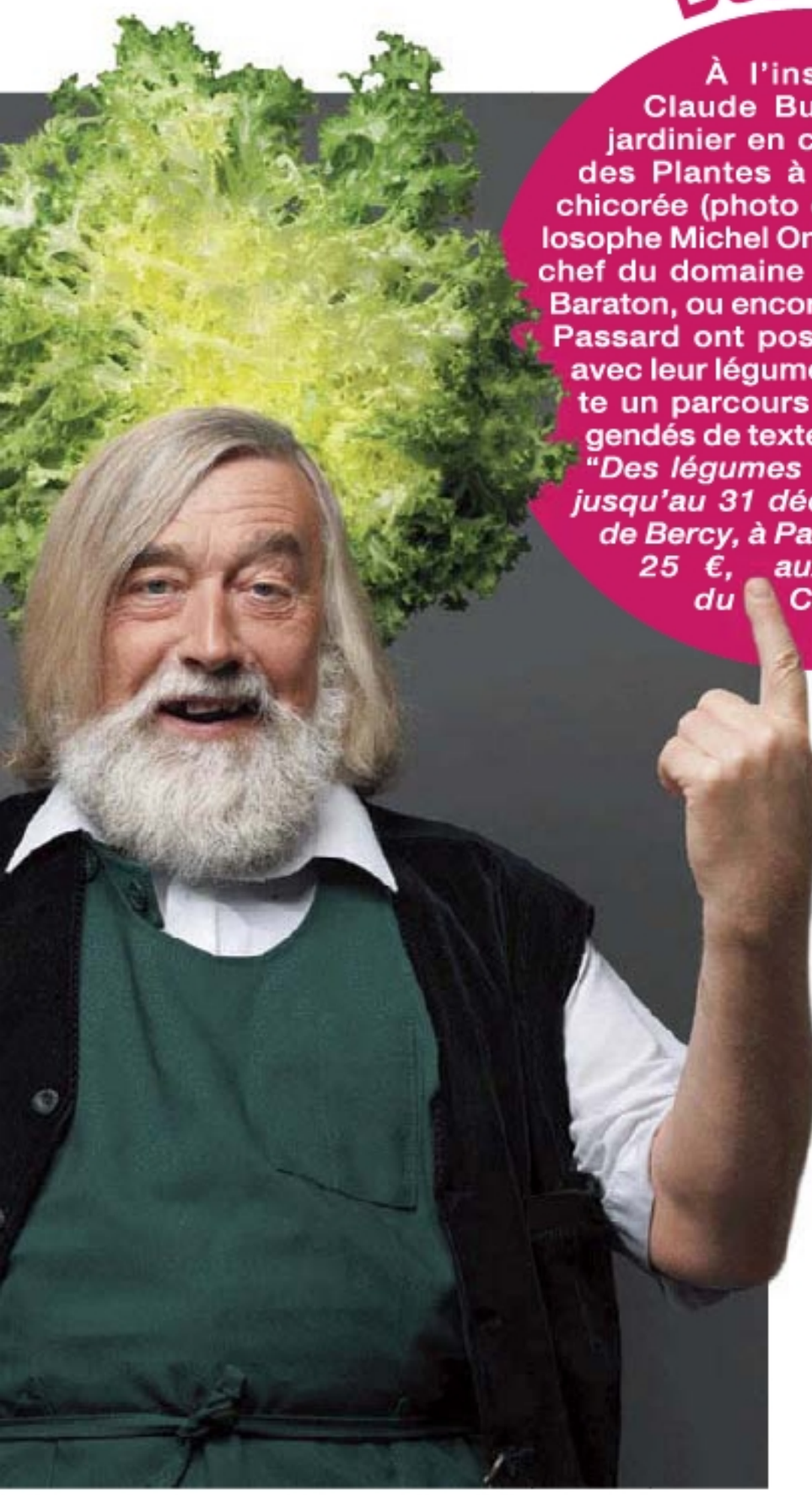
FASHION Les dernières-nées de Spontex se font accessoires de mode le temps d'une prise de vue. Dans la vraie vie, la "super costaud", "l'hypersensible", la "prête à tout" et "l'assoiffée" récurent comme nulle autre ! 1,35 € les 2, en grandes surfaces.

COCA 007

À l'occasion de la sortie de *Skyfall,* le nouveau James Bond, le 26 octobre prochain, la canette et la bouteille de Coca-Cola Zero enfilent le smocking de circonstance. Quant à savoir si 007 abandonnera son traditionnel Martini pour lui préférer les bulles *made in USA…* il faudra attendre de voir le film pour en avoir le cœur net.

Coca-Cola Zero édition collector, à partir de 1,10 €, en vente dans les grandes surfaces.

Des hommes à tête de chou



À l'instar de Claude Bureaux, ex-jardinier en chef du Jardin des Plantes à Paris, avec sa chicorée (photo ci-contre), le philosophe Michel Onfray, le jardinier en chef du domaine de Versailles Alain Baraton, ou encore le chef étoilé Alain Passard ont posé pour Joëlle Dollé avec leur légume préféré. Il en résulte un parcours de 90 portraits légendés de textes pleins d'humour. *"Des légumes et des hommes", jusqu'au 31 décembre au Chai de Bercy, à Paris. Catalogue, 25 €, aux éditions du Chêne.*

Poubelle du 3e type

Elle ne ressemble pas à une poubelle et pourtant, du haut de ses 70 cm de propylène moulé, La Pop, créée par Carl Öjerstam pour Materia est bien une… belle poubelle. Déclinée en six coloris francs pour faciliter le tri sélectif, pratique avec son couvercle amovible, elle est l'ornement d'une cuisine design, à un prix hélas peu démocratique (384 €).

6,5kg

DE CAFÉ PAR AN PAR HABITANT

sont consommés en France. Si l'on exclut les enfants et les buveurs de thé, cela peut paraître excessif, mais en Finlande, le chiffre est deux fois plus important.

Source polymat.net

ÇA OUVRE

SAVEURS EN DUO

Dans l'île Seguin, à Boulogne-Billancourt, du 7 au 9 novembre, les chefs André et Arnaud Daguin œuvrent au restaurant éphémère Aberlour Hunting Club. Des agapes pour amateurs de gibier et de whisky. Tandis que le père signe des plats inscrits dans la tradition, le fils en propose une version contemporaine. *150 €/personne, sur réservation uniquement.*

TENDANCE

GRAPPEMANIA

Pour fêter l'ouverture de sa nouvelle cave, place de la Madeleine à Paris, la maison Hédiard propose plusieurs produits autour du raisin. C'est ainsi que l'on trouvera tout l'automne des pâtes de fruits aux arômes de différents cépages (15 €/180 g), une confiture de raisins (9 €/375 g), des jus de chasselas, muscat et raisins rouges (9 €/75 cl), un thé Darjeeling au muscat (19 €/100 g), des sels aromatisés au vin (10 € les 100 g), des vinaigres de chasselas, muscat ou raisins rouges (8 € les 25 cl) et une moutarde au moût (5,50 € les 100 g).

Adresses en fin de numéro

Delipapier - RCS Nancy B 411 198 880 - Sopalin® est une marque de la société Soffass (Groupe Sofidel) - Revolutions

www.sopalinsimalin.com

L'ART MÉNAGER par Sopalin®

AU MENU DE**NOVEMBRE**

LA TOQUÉE DU MOIS

Véronique Richez-Lerouge, la fondatrice et présidente de l'association Fromages de terroirs, créatrice de la Journée nationale du fromage, n'en démord pas. Il faut réagir et vite : notre patrimoine fromager est menacé par l'industrie. Son livre, *France, ton fromage fout le camp !* (Michel Lafon, 16 €), souligne l'impuissance des pouvoirs publics à sauver nos précieux délices et lance un appel aux gourmands : mobilisez-vous, adhérez au mouvement Slow Food et surtout, surtout, apprenez à lire les étiquettes. L'avenir n'est pas dans la pasteurisation. Plus un fromage contient de bactéries, meilleur il est pour la santé. À méditer au rayon frais du supermaché…

Réalisation : Christine Masson

In/Out

Pierre Hermé consacre au citron une collection de gâteaux. Chez soi, on l'adopte en sirop bio pour préparer la pâtisserie et le boire seul ou en cocktail.

Les tapas sont balayées par des hors-d'œuvre made in France à la Camdeborde, des cicchetti vénitiens ou des bouchées asiatiques cuites à la vapeur.

The cognac is back

Le cognac revient en France… par l'Amérique du Nord ! Là-bas, les rappeurs et chanteurs de R&B, comme Beyoncé qui le fait figurer dans son dernier clip, l'ont adopté. On dit adieu au digestif de fin de repas, car c'est sous forme de cocktail apéritif, mélange de gingembre et de VSOP Rémy Martin vieilli en petits fûts de chêne, qu'on en redemande outre-Atlantique.

Rémy Martin Fine Champagne Cognac VSOP et son carnet de recettes, 35 €, cavistes.

L'appel de la forêt

À défaut de se promener sous de hautes futaies, pourquoi ne pas inviter à sa table à l'heure du goûter, ou du dessert, le petit monde des bois ?

Coffret de quatre assiettes, diamètre 18 cm, en céramique, 20 €, dans les magasins Interior's.

■ **Adresses en fin de numéro**

Des amis, un dîner, un four vapeur : l'équation parfaite.

Parce qu'il ajoute une touche de vapeur lors de la cuisson, le nouveau four CombiSteam™ d'Electrolux préserve le goût et les qualités nutritionnelles des aliments. Vos plats seront ainsi plus sains et savoureux.

C'est une des nombreuses fonctionnalités que vous retrouverez sur notre nouvelle gamme d'appareils électroménagers Electrolux, inspirée de 90 années d'expérience au service des meilleurs restaurants d'Europe. En associant notre savoir-faire professionnel à un design novateur, nous avons créé des appareils qui vous permettent de profiter encore plus de chaque instant.

Nouvelle Gamme Electrolux INSPIRATION.

* On pense à vous

www.electrolux.fr

Thinking of you*
Electrolux

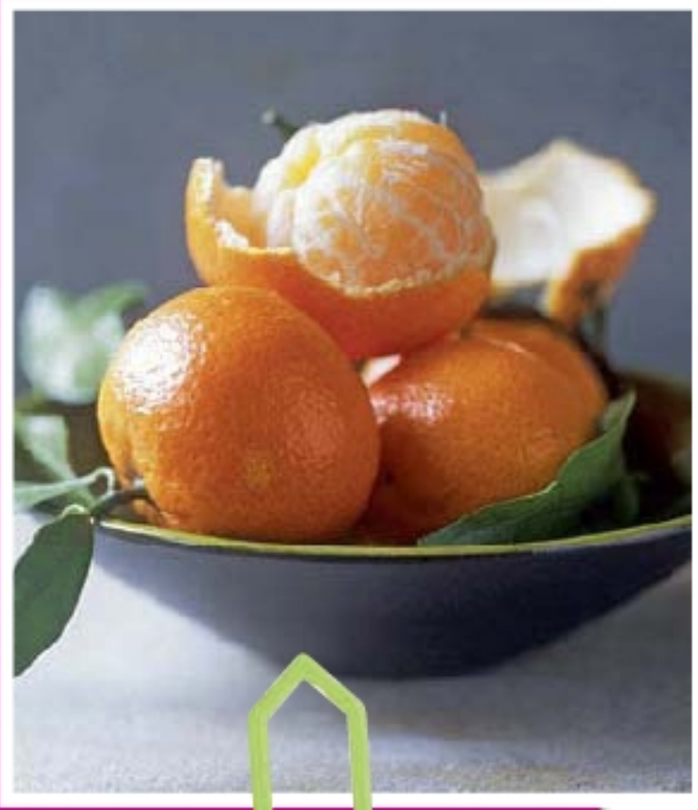
Pleine Saison

Fabien

Chaque mois, Fabienne, journaliste à *Cuisine Actuelle*, nous parle des produits de saison qui la font saliver. Et nous livre des recettes qu'on va vous redemander.

La clémentine de Corse

- **Dénué de pépins,** cet agrume est acidulé sans être acide. C'est une clémentine sucrée, richement parfumée.
- **Les feuilles** doivent être bien vertes et lisses. Leur présence ne garantit plus que les clémentines viennent de Corse…
- **Les meilleures** arrivent mi-novembre. Les plus précoces sont là dès la mi-octobre, mais elles ont moins de goût.
- **Marque de qualité,** l'IGP (indication géographique protégée) "clémentine de Corse" concerne près de 80 % de la production locale.



Quand je cuis des moules, je ne les remue pas à la cuillère, car si l'une d'elles est vaseuse, elle va contaminer tout le plat. Je préfère secouer la casserole.

L'ananas, notre soleil d'hiver

Pour changer des pommes et des poires, j'achète souvent de l'ananas. C'est un si gros fruit que j'en fais la moitié en salade pour le dessert, et le lendemain je cuisine le reste dans un plat salé ou dans un gâteau.

■ **L'ananas sweet** domine le marché. Il n'est en réalité pas très sucré : c'est plutôt son absence d'acidité qui donne l'illusion du sucré.

■ **Je guette le cayenne lisse,** aujourd'hui de plus en plus rare. Il est parfumé, vraiment sucré, avec une chair jaune très appétissante. L'ananas allongé "bouteille" est lui aussi succulent, sa chair pâle ne doit pas vous décourager.

■ **En petit comité,** j'aime l'ananas victoria, un modèle réduit assez cher, au parfum très développé. Le meilleur arrive de la Réunion. Les autres provenances sont de qualité irrégulière. Certains ont le label Rouge.

■ **L'ananas reçoit beaucoup de traitements.** Sa culture est pénible pour les ouvriers agricoles. J'essaie d'acheter ceux qui sont bio et viennent d'exploitations équitables.

Mon poissonnier m'a dit :
"Les calamars, comme les champignons, doivent rendre leur eau avant d'être sautés. Il faut les mettre dans la poêle froide avec un filet d'huile, et dès qu'il y a du jus, les égoutter. Il ne reste qu'à les dorer brièvement." *M. Dupuis, Paris XX^e.*

ne fait son marché

Je ne jette jamais les restes de riz ou de pâtes. Je les utilise dans une soupe à la place des pommes de terre, éventuellement mixés avec les légumes.

Avec les coques, votre patience sera largement récompensée

Ces petits coquillages sont peu remplis, mais ils font partie de ceux que je préfère tellement leur goût est fin.

■ **Il n'y en a jamais assez !** J'en compte 1,5 kg pour 4 personnes au minimum. Et si par le plus grand des hasards il en reste, je les accommode froides et décoquillées en vinaigrette. C'est succulent !

■ **Je conserve les coques à l'ancienne,** comme ma grand-mère, dans un linge humide et bien serré pour les empêcher de s'ouvrir. Je place le tout dans le bac à légumes du réfrigérateur, mais pas plus de 24 h. C'est bien mieux qu'un sac en plastique, qui les asphyxie.

■ **Inutile de les dessabler trop longtemps.** Les coques qui sont vendues chez le poissonnier ont été dessablées dans des bassins. Si vous les avez pêchées vous-même, je conseille éventuellement de les faire dégorger, mais 30 minutes maximum, dans de l'eau bien froide et salée, naturellement.

■ **Par précaution,** pour éliminer le reste de sable, je n'oublie pas de les rincer énergiquement : je les brasse dans deux ou trois bains d'eau froide, sans les laisser tremper.

■ **Je les fais cuire le plus simplement possible.** Je les verse dans un faitout et je les fais ouvrir à couvert, 3 à 5 minutes à feu moyen, en les faisant sauter deux fois pour qu'elles passent toutes au fond du récipient.

LES MEILLEURS PRODUITS DE SAISON

Fruits
- ✓ Pruneaux
- ✓ Clémentines de Corse
- ✓ Ananas
- Poire
- Kiwi
- Figues sèches

Viandes
- ✓ Coquelet
- ✓ Collier d'agneau
- Sanglier
- Faisan

Légumes
- ✓ Potiron
- ✓ Choux de Bruxelles
- ✓ Cerfeuil tubéreux
- Céleri
- Endives
- Blettes
- ✓ Salsifis
- ✓ Radis noir
- Champignons

Produits de la mer
- ✓ Coques
- ✓ Rouget barbet
- Calamars
- Daurade grise

Pleine saison · Début de saison · Fin de saison

S'il me reste des blancs d'œufs après une recette de dessert, je les congèle, ce qui ne les abîme pas du tout, et je les consomme dans les 3 mois.

Le coquelet

• **Ce poulet modèle réduit** doit peser moins de 650 g. En fait, les meilleurs avoisinent les 500 g. Évitez d'acheter un coquelet poids plume, qui risque d'avoir une saveur fade.

• **Privilégiez** les coquelets certifiés, Saint-Sever par exemple, élevés plus longtemps et alimentés avec des produits de qualité. Mais il n'est pas très courant d'en trouver.

• **Prévoyez un coquelet** pour un repas à deux. Il cuit assez vite, environ 35 min au four ou en cocotte.

• **Sa chair tendre** est celle d'un poulet très jeune, peu gras, au goût léger. Il a besoin d'être bien assaisonné, pas obligatoirement d'épices rares, mais tout simplement de sel et de poivre, avec de l'ail et des herbes de Provence.

Le cerfeuil tubéreux, moche mais très bon

C'est quoi, ces vilaines carottes, courtes et ternes, sur un coin de l'étal ? Ce sont des racines de cerfeuil tubéreux, un véritable régal pour les amateurs de légumes anciens. Sous des dehors peu séduisants, il cache une chair blanche exquise, fondante, avec un goût musqué et doux qui tient à la fois de l'artichaut, de la pomme et de la châtaigne. Je le mange en purée ou en velouté, avec un peu de crème. Ou mieux encore, je le fais sauter à la poêle en rondelles épaisses, en le gardant un peu ferme.

Le radis noir

- **Ne le snobez pas** à cause de son aspect ! C'est l'alternative hivernale du radis rose. On le choisit petit ou de taille moyenne, et surtout très ferme.
- **Après épluchage,** sa chair blanche et croquante est plus séduisante crue. La cuisson le fait ressembler à un navet.
- **En fines tranches,** de préférence taillées à la mandoline, il est très agréable avec de la fleur de sel sur du pain beurré, ou en carpaccio avec une vinaigrette au sésame. Coupé plus épais, il sert de canapé pour du guacamole.
- **Gardez-le** 1 semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur, mais pas plus : son allure ne change pas mais son goût se corse et perd en fraîcheur.

Jambon blanc ou jambon cru ?
Le jambon blanc est irremplaçable au quotidien et dans les recettes cuites (endives à la béchamel, quiches…), car il ne rend pas trop de sel. Le jambon cru, bien plus festif et raffiné, est plutôt servi lorsqu'on invite, notamment dans des salades.

Du chou de Bruxelles ? J'oublie vite mes souvenirs de cantine…

Mou, soufré, voire carrément fort et malodorant, il n'a pas bonne réputation. Mais en apprenant à le cuire sans excès, j'ai découvert un petit légume… trop chou !

■ **Plus il est frais,** meilleur il est. Je l'achète bien fermé, sans feuilles jaunies ou flétries. Si je m'aperçois que je risque de ne pas le cuisiner rapidement (sous 3 jours après l'achat), je le fais congeler. C'est une bonne astuce pour éviter qu'il perde son goût léger.

■ **La cuisson** doit être courte. En général, je retire les deux premières feuilles, un peu dures, et je le précuis à la vapeur ou à l'eau 5 ou 10 minutes. Il me reste à le poêler 10 minutes avec des lardons, des châtaignes ou de l'oignon, et toujours deux brins de sarriette, qui facilite sa digestion.

■ **Comme j'adore les salades,** je l'ai goûté cru par curiosité : une révélation ! Il est bien moins corsé que les autres choux. Je le prépare finement râpé, avec une vinaigrette à l'huile de noisette légèrement citronnée.

Le rouget barbet

- **Il y en a deux :** celui de roche est bien meilleur que celui de vase. Le premier se reconnaît à son front plus bombé, à ses trois écailles en dessous de l'œil et à sa première nageoire dorsale incolore.
- **Sa chair fine et goûteuse** en fait un poisson très prisé, donc assez cher. Comme ses arêtes sont difficiles à retirer, achetez-le en filets, à cuire à la plancha, juste 1 minute de chaque côté.
- **Les plus courants** sont petits, environ 15 cm. Prévoyez large, il faut 2 ou 3 rougets par personne. Bon à savoir, les foies de rouget aussi sont délicieux, n'oubliez pas d'en demander au poissonnier.

Quand je suis à court de lait pour une purée, je le remplace par du lait de coco : tout simplement divin !

Être utile à

Delphine

C'est lui conseiller une à condensation au gaz naturel pour faire du bien à son en réalisant jusqu'à 20% d'économies d'énergie*

Choisissez une chaudière à condensation au gaz naturel, vous pouvez ainsi réduire jusqu'à 20 %* vos consommations pour le chauffage et l'eau chaude sanitaire et bénéficier d'une chaleur douce et homogène.

0810 001 690 (prix de l'appel selon l'opérateur).

gdfsuez-dolcevita.fr - Disponible également en **version mobile**

*Sur les consommations de chauffage et d'eau chaude sanitaire par rapport à une chaudière standard moderne (source ADEME).

GDF SUEZ

DolceVita

GDF SUEZ - SA au capital de 2 321 773 449 € - RCS Nanterre 542 107 651.

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Être utile aux Hommes

Fabienne cuisine

Du potiron en dessert

• **Récolté** à bonne maturité, sa peau est brillante et l'intérieur bien coloré. Si l'écorce est mate, le potiron est peu mûr.

• **À l'endroit de la coupe,** la chair doit être fraîche et humide. Si elle semble sèche, passez votre chemin ! Une côte pèse environ 1 kg et convient pour 4 personnes.

• **L'écorce, très dure,** est moins difficile à enlever si elle est tranchée avec un couteau large à dents, type couteau à pain.

• **Pour changer,** découvrez-le en version sucrée, en tarte ou en flan, associé aux épices à desserts comme la cannelle et la vanille.

Collier d'agneau, délicieux mijoté

• **Bon marché,** ce morceau convient bien aux recettes mijotées pour grandes tablées. Comptez de 170 à 200 g par personne à cause des os.

• **Viande moelleuse** comportant des petits os et du gras, le collier est savoureux et fondant. Si vous voulez alléger la recette, mélangez-le à parts égales avec de l'épaule, plus maigre.

• **Il a du goût,** sans être fort. On l'aime dans les recettes exotiques : il ne craint ni la compagnie des épices ni le sucré-salé. C'est par exemple le roi du curry d'agneau. Et il rend très fondants les haricots secs qui cuisent en même temps que lui.

Pruneau sucré ou salé

• **Vérifiez** qu'il porte bien l'appellation pruneau d'Agen et qu'il vient de France, car certains, moins chers et moins réputés, sont importés de Californie, ce qui est souvent indiqué en toutes petites lettres.

• **Préférez-le** avec son noyau : il aura une meilleure tenue à la cuisson et son goût sera plus intense. Si vous les cuisinez, prenez des pruneaux assez gros (calibre 55/66). Pour les préparer au vin ou les croquer nature, les très gros et les géants sont les meilleurs.

• **Doux et moelleux,** le pruneau n'est pas réservé aux desserts. Il accompagne bien le porc, l'agneau, le lapin et les volailles, dans une sauce au vin blanc ou à la crème. En dessert, mariez-le avec la pomme en compote ou avec poires et raisins secs en clafoutis d'hiver.

• **Côté nutrition,** il est riche en substances antioxydantes et bat les fruits rouges ou les supers fruits tellement à la mode (açai, goji...).

Gelée de **potiron** à la pistache

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 20 MIN
PRISE EN GELÉE : 4 H

◆ **600 g de chair de potiron** ◆ **20 cl de crème liquide entière** ◆ **150 g de pistaches vertes** ◆ **80 g de cassonade** ◆ **1 sachet de sucre vanillé** ◆ **20 g de miel** ◆ **cannelle** ◆ **9 g de gélatine en feuilles.**

FAITES RAMOLLIR 7 g de gélatine à l'eau froide. Faites cuire le potiron en cubes 20 min à couvert dans une casserole avec la cassonade, 5 cl d'eau et 3 pincées de cannelle, sur feu doux. Écrasez-le à la fourchette. Ajoutez la gélatine égouttée et remuez.

DOREZ les pistaches à sec à la poêle, concassez-en 60 g.

RÉPARTISSEZ dans 6 verres les pistaches entières, puis la purée de potiron froide. Faites prendre 1 h au frais.

PORTEZ la crème à ébullition avec le miel et le sucre vanillé. Ajoutez le reste de la gélatine ramollie. Laissez refroidir à température ambiante.

VERSEZ doucement sur la gelée de potiron, faites prendre encore 3 h au réfrigérateur. Parsemez de pistaches concassées et servez frais.

Collier d'agneau aux olives et citrons confits

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H

◆ **1 kg de collier d'agneau en tranches épaisses** ◆ **2 poivrons verts ou 5 piments doux** ◆ **2 oignons** ◆ **125 g d'olives vertes** ◆ **3 citrons confits au sel** ◆ **1 gousse d'ail** ◆ **2 cuil. à soupe d'huile** ◆ **1 cuil. à café de cumin moulu** ◆ **6 brins de persil plat** ◆ **sel, poivre.**

FAITES DORER les tranches de collier 10 min avec l'huile dans une cocotte. Égouttez-les. Faites revenir à leur place les poivrons épépinés et les oignons émincés.

AJOUTEZ la viande, les olives, les citrons en morceaux, l'ail pressé, le persil haché, le cumin et 1 verre d'eau. Salez peu, poivrez. Couvrez et mijotez 50 min en surveillant.

FAITES LE TEST

Par prudence, goûtez les olives. Si elles sont très salées, plongez-les dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition puis égouttez-les dès le premier bouillon.

Gratin de **potiron** au comté

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 40 MIN

◆ **1 côte de potiron (1 kg)** ◆ **2 œufs** ◆ **20 cl de crème liquide** ◆ **200 g de ricotta** ◆ **1 cuil. à soupe de fécule de maïs** ◆ **100 g de comté râpé** ◆ **10 g de beurre** ◆ **muscade** ◆ **sel, poivre.**

RETIREZ l'écorce et les graines du potiron. Coupez-le en en tranches d'1,5 cm, cuisez-les 15 min à la vapeur.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez la crème et la fécule. Ajoutez les œufs battus, la ricotta, la moitié du comté, muscade râpée, sel et poivre.

BEURREZ un plat à gratin. Alternez-y des couches de potiron et de sauce. Parsemez du reste de comté.

GLISSEZ le plat au four et laissez gratiner 25 min. Décorez si vous aimez avec des oignons fraîchement frits.

TOUCHE EXOTIQUE

Saveur différente en remplaçant la moitié du potiron par 500 g de patates douces orange.

Cuisine Actuelle et L'atelier des Chefs

Un chef en direct de chez vous

2 mois offerts
soit 25% d'économie

Formule abonnement exclusive!

Vivez une expérience unique,
échangez et apprenez en vous amusant !

En ce moment Cuisine Actuelle, vous propose un abonnement exceptionnel aux cours de cuisine live en ligne de L'atelier des Chefs !

Pour profiter de 2 mois offerts allez vite sur :
live.cuisineactuelle.fr

Tajine d'agneau aux pruneaux

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 50 MIN

◆ 800 g de collier d'agneau coupé en morceaux ◆ 600 g de pommes de terre à chair ferme ◆ 150 g de tomates cocktail ◆ 2 oignons ◆ 150 g de pruneaux avec noyaux ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 2 cuil. à soupe de ras-el-hanout ◆ 1 cuil. à soupe d'huile ◆ 1 cube de bouillon de légumes ◆ sel, poivre.

SALEZ légèrement et poivrez les morceaux de collier. Faites-les dorer 5 min avec l'huile dans une cocotte. Retirez-les. Faites fondre les oignons émincés dans la graisse de cuisson.

REMETTEZ la viande dans la cocotte, ajoutez les pommes de terre pelées et coupées en morceaux, les pruneaux, les 3/4 de la coriandre ciselée, le ras-el-hanout et le cube de bouillon. Versez de l'eau à mi-hauteur. Couvrez et laissez mijoter 30 min à feu doux.
COUPEZ les tomates en deux, mélangez-les délicatement à la viande et poursuivez la cuisson 10 min.
PARSEMEZ du reste de coriandre ciselée et servez bien chaud.

LE BON PLAT

Cette recette se prépare aussi dans un véritable plat à tajine : posez-le sur le gaz, en privilégiant un feu large mais pas trop fort, ou enfournez-le 1 h à thermostat 5 (150 °C) avec son couvercle.

Crèmes à l'orange et aux pruneaux

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 40 MIN

◆ 12 gros pruneaux ◆ 40 cl de crème liquide ◆ 4 rondelles d'orange confites ◆ 1 œuf + 3 jaunes ◆ 75 g de sucre ◆ 1 cuil. à s. de farine ◆ 2 cuil. à s. de rhum ◆ 10 g de beurre ◆ 1 cuil. à café rase de levure chimique ◆ 1 cuil. à café de vanille liquide.

BATTEZ l'œuf entier dans un saladier avec les jaunes, le sucre, la farine et la vanille. Portez la crème à ébullition puis versez-la en fouettant sur les œufs. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).
RÉPARTISSEZ les pruneaux dénoyautés et les rondelles d'orange coupées en deux dans quatre ramequins beurrés.
INCORPOREZ le rhum et la levure dans la crème. Versez dans les ramequins, posez-les dans la lèchefrite du four. Versez de l'eau chaude autour et faites cuire 40 min. Laissez refroidir, glissez 1 h au frais.

PLUS LÉGER

Elles sont délicieuses aussi avec de la crème de soja.

Roulé de veau à la sauge et aux fruits secs

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 1 H 20

◆ 1 longe de veau désossée (env. 1,5 kg) ◆ 150 g de pruneaux dénoyautés ◆ 6 figues sèches ◆ 8 abricots secs ◆ 50 g de raisins secs ◆ 50 g de pistaches vertes ◆ 2 cuil. à s. d'huile ◆ 15 cl de Noilly Prat ◆ 4 feuilles de sauge ◆ sel, poivre.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Réhydratez les fruits secs à l'eau tiède. Dorez les pistaches à sec 3 min.

ÉTALEZ la longe ouverte et déposez les fruits bien égouttés au centre sur toute la longueur. Parsemez de pistaches, salez, poivrez. Repliez les bords vers le centre, roulez en rôti et ficelez.
FAITES DORER la longe salée et poivrée à l'huile dans une cocotte. Ajoutez la sauge et le Noilly. Couvrez et cuisez 1 h 10 au four en la retournant plusieurs fois et en l'arrosant de son jus.
LAISSEZ REPOSER le roulé 15 min avant de le découper en tranches un peu épaisses. Servez le jus à part.

TRANCHES IMPECCABLES

Utilisez un couteau électrique, vous obtiendrez des tranches bien nettes avec une rondelle de farce intacte.

le Gaulois

100 % français

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

www.legaulois.fr

La Belle Escalope Le Gaulois, c'est une escalope taillée au cœur de filets sélectionnés. Ni trop fine, ni trop épaisse, elle vous assure une cuisson homogène et un moelleux incomparable.

100% GAGNANT

500 Cours de Cuisine

L'atelier des Chefs

Et de nombreux autres lots À GAGNER

www.mesrecettesdautomne.fr

1€ de réduction immédiate

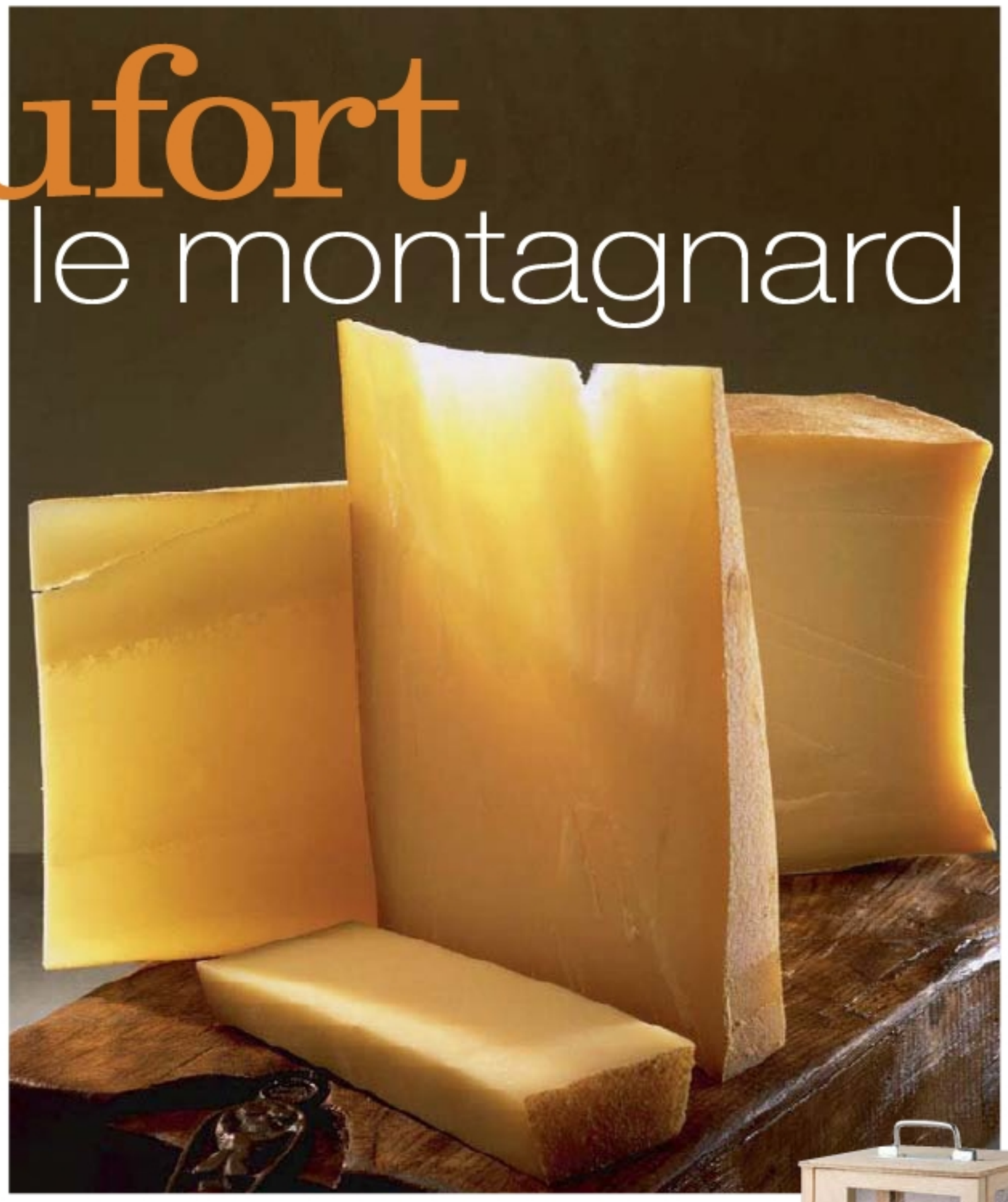
pour l'achat d'1 barquette de La Belle Escalope de Poulet ou de Dinde ou de Canard Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

• Traitement ScanCoupon •

2914237691749

Beaufort le montagnard

Délice alpin, ce fromage à pâte pressée cuite monte haut en saveurs.



Secrets de fabrication

Versé dans un chaudron en cuivre, le lait entier est caillé, puis cuit, moulé, pressé et passé en saumure. L'affinage dure de cinq à douze mois, à moins de 10 °C.

Bien le choisir

Il existe trois types de beaufort. Celui d'hiver, produit avec le lait des vaches à l'étable, est doux et à pâte claire. Celui d'été, issu des productions de juin à octobre, quand le troupeau paît dans les alpages, arrive au top de son affinage en hiver, avec un goût plus prononcé et une pâte plus jaune. Enfin, le beaufort chalet d'alpage, plus rare, est fabriqué avec du lait de pâturages au-dessus de 1 500 m d'altitude. Sa pâte, plus colorée, a des arômes très affirmés.

Il se déguste

En dés à grignoter à l'apéritif, en entrée dans une salade, dans un soufflé, sur un gratin ou sur le plateau de fromages.

Le saviez-vous ?

La pâte du beaufort ne présente pas de trous. La croûte, concave, se reconnaît à sa plaque ovale de caséine bleue.

Les bons accords

On savoure le beaufort avec un blanc de sa région, apremont ou chignin.

L'accessoire indispensable

Conservation à l'ancienne

Ce fromager de table en hêtre brut, à grillage fin et à deux claies, tient les produits à l'abri des insectes et rongeurs et assure une parfaite ventilation. Le fromage s'y affine dans de bonnes conditions, sans dessécher.
Fromager, 23 x 22 x 20 cm, 40 €, Culinarion.

Et aussi…

L'Ami du Chambertin

Bourguignon méconnu

Ce fromage au lait de vache est élaboré à Gevrey-Chambertin, tout comme l'époisses, auquel il est apparenté. Il présente une croûte humide et rougeâtre, lavée à l'eau et au marc de Bourgogne pendant toute la durée de son affinage. Sa pâte crémeuse a un goût puissant, moins cependant que l'époisses.

Pour mettre en valeur L'Ami du Chambertin, servez un vin blanc moelleux ou un pouilly-fuissé.

Brocciu

Le corse

Il est fabriqué uniquement sur l'île de Beauté à partir de lactosérum, le petit lait de brebis ou de chèvre. Le brocciu (ou broccio) se mange chaud ou froid, sucré ou salé, mais toujours frais. Il entre aussi dans la composition de plats typiques et de gâteaux comme le fiadone.

Misez sur l'accord régional en le dégustant par exemple avec un coteaux-du-cap-corse rosé ou un vin rouge bien épanoui, le patrimonio.

Coulommiers

Oui, mais fermier

Ce fromage fabriqué en Île-de-France ressemble à un petit brie. Pâte molle, croûte fleurie, il est fait à partir de lait cru, contrairement à son cousin laitier, élaboré en usine à partir de lait pasteurisé. On le choisit avec une croûte fine duvetée de blanc. Le fromage industriel est plus fade que l'artisanal, aux saveurs du terroir prononcées.

À déguster avec un vin rouge, bordeaux ou côtes-du-rhône.

Réalisation : Fabienne Haberthur

Le Gaulois

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

www.legaulois.fr

Les confits Le Gaulois, ce sont les morceaux les plus gourmands, soigneusement sélectionnés et cuisinés pendant plus de 4 heures dans la graisse de canard, dans le respect des Traditions.

100% GAGNANT
500 Cours de Cuisine
L'atelier des Chefs
Et de nombreux autres lots À GAGNER
www.mesrecettesdautomne.fr

1€ de réduction immédiate

pour l'achat d'1 boîte de Gésiers de Canard ou de Gésiers de Volaille ou de Foies de Volaille ou de Sot-l'y-laisse ou de Ma Salade Gourmande Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

• Traitement ScanCoupon •
29142586465 31

L'effet

Fini la tendance végétarienne : la viande fait son grand retour. Nos 7 recettes pleines de bonnes idées pour régaler les carnivores.

Goulasch de joue de bœuf à la hongroise

Mijotons les bons morceaux

Cuite lentement et à basse température, la viande de bœuf est tendre et savoureuse, pour peu qu'on choisisse des morceaux qui sont riches en collagène. Ceux-ci deviennent en effet moelleux lorsqu'ils sont longuement mijotés. La joue, très tendre, a une saveur corsée. Le gîte, le paleron, la macreuse et le jumeau conviennent aux cuissons en cocotte. Le jarret avec os, la queue ou le plat de côtes sont idéaux dans les bouillons, qu'ils parfument merveilleusement.

On le sert avec…

…ce vin rouge ample et élégant dans lequel grenache, syrah et mourvèdre sont associés. Grâce à des notes de cerise et d'épices douces, il joue l'harmonie avec le bœuf, les herbes fraîches et le paprika. *Domaine Força Réal, côtes-du-roussillon-villages 2009, 10 €, domaine et cavistes.*

■ **Adresses en fin de numéro**

bœuf

Plutôt maligne, la papillote !

Avec elle, on utilise moins de matière grasse et le four reste bien propre. Les parfums des épices et aromates sont accentués par la cuisson en vase clos et la vapeur générée garde la viande très tendre. Par contre, il faut d'abord faire dorer les viandes rouges, pour éviter un aspect de viande bouillie peu appétissante.

Pavés de bœuf en papillote

On les sert avec…

…un rouge du Sud pour souligner l'accent méditerranéen de cette recette. Il allie cinq cépages, dont le grenache noir, qui lui donne des arômes de fruits rouges et noirs, de l'intensité et une finale épicée. À rafraîchir légèrement avant de servir.

Côté Mas, Rouge Intense 2011, 4,90 €, cavistes.

Recettes pages suivantes

Viandes braisées

Autrefois, on "braisait" en faisant cuire longuement dans une braisière, une cocotte enfouie sous les braises de l'âtre. Les braisières étaient pourvues d'un couvercle creux, pour pouvoir chauffer sur le dessus et le dessous. Aujourd'hui, pour reproduire ce mode de cuisson, on place la cocotte deux à trois heures dans le four chauffé à th. 4 (120 °C).

Bœuf braisé au vin rouge

On le sert avec...

...un joli vin rouge classique, comme ce crozes-hermitage. Puissant, gourmand, ce 100 % syrah a des arômes de fruits noirs mûrs et d'épices douces. Les tanins sont présents mais souples.

Crozes-hermitage rouge 2010, Cave de Tain, 7,90 €, cavistes.

Sur le gril toute l'année

On peut avoir envie de se faire un barbecue les jours de pluie ou de grand froid. Si vous avez une cheminée, préparez un feu et attendez que les braises soient voilées de blanc. Il ne vous reste plus qu'à installer un trépied et une grille. À défaut, un barbecue électrique, le gril du four ou un gril en fonte à poser sur la cuisinière feront très bien l'affaire.

Brochettes de bœuf à l'ananas, sauce aux cacahuètes

On les sert avec...

...un rosé structuré pour faire face au piment et à l'ananas tout en s'accordant bien au bœuf mariné. Ce bordeaux est tiré du cabernet sauvignon, il a des arômes de fruits blancs et une bouche équilibrée, ronde et vive.

Lafon-Roset 2011, 8 €, chez les cavistes.

Wok à tout faire

Il permet tous les modes de cuisson : les fritures comme les cuissons rapides à feu vif, les grillades, les sautés, les plats mijotés, mais aussi les cuissons longues dans un bouillon.
Le wok peut même cuire à la vapeur. Il suffit d'utiliser une simple passoire ou un panier en bambou (à acheter dans une épicerie chinoise). Sa forme évasée répartit régulièrement la chaleur, et il atteint plus vite des températures élevées.

Soupe de bœuf à l'asiatique

Recettes pages suivantes

On la sert avec...
...une syrah de l'Ardèche, à la fois ronde et fraîche. Sa robe profonde, son nez de fruits noirs et sa bouche charnue et intense font écho à la note épicée de cette recette exotique.
Syrah 2010, domaine Courbis, 10 €, cavistes.

On le sert avec…

…un vin de copains pour un plat de copains ! Un gaillac rouge bien typé grâce aux cépages locaux, le duras et le braucol, qui lui donnent des notes épicées et fruitées, de la souplesse, et un bel équilibre.

Privilège du Domaine d'Escausses, gaillac 2011. 4,65 €, chez Leclerc.

Steak haché aux cèpes et sauce au poivre vert

Hacher n'est pas mixer

Pour respecter la texture et la tendreté de la viande, mieux vaut la hacher au couteau, en dés de 5 mm, la taille idéale pour un tartare savoureux et de belle consistance. Si vous préparez des steaks à cuire, vous pouvez utiliser le hachoir à main ou électrique, mais évitez le mixeur, qui fait de la bouillie ! Dans tous les cas, il convient de ne hacher la viande qu'au dernier moment.

Recettes pages suivantes

Tant mieux s'il en reste !

Un rôti de bœuf, un pot-au-feu, un bourguignon ne font plus forcément envie le lendemain. Donnez-leur une seconde vie en les recyclant dans un hachis parmentier, des lasagnes, une sauce bolognaise. Ou encore réalisez des croquettes frites à la poêle, une moussaka, des boulettes à accommoder avec une sauce tomate. Pensez également à utiliser un reste de bœuf dans une farce pour garnir des légumes : tomates, poivrons, courgettes rondes…

Keftas de bœuf au cumin

On les sert avec…

…un rouge avec des accents du Sud, comme ce plat. Né dans le Languedoc d'une majorité de syrah avec une pointe de grenache, c'est un vin épicé, aux notes de fruits et romarin.

Les Oliviers 2010, Jean-Louis Denois, 7 €, cavistes.

Les 10 indispensables

Tout pour préparer, cuisiner et déguster le bœuf.

À point

Avec sa sonde piquée au cœur des viandes rouges ou blanches, ce thermomètre contrôle la cuisson jusqu'à 120°C.

En acier Inox, Ø 6 cm, L 13 cm, 23 €, WMF.

Livraison à domicile

Des viandes de qualité livrées partout en France qui se conservent sans souci 10 jours au frais, grâce à leur conditionnement sous vide, telle est la promesse de cette boucherie en ligne.

Site Internet Carré de Bœuf.

Innovante

Ses deux diamètres différents et son couvercle à picots bloquent la production de graisse et assurent une cuisson à point.

Poêle Inox antiadhésive, 24 cm, manche amovible, compatible tous feux, 119 €, Beka.

Pratique

Une planche billot en bambou futée avec son aiguiseur rétractable intégré sur son bouton poussoir.

Planche Slice & Sharp, 44 x 34 cm, 89 €, Aubecq chez Karis.

À vos tabliers !

Un bon air de campagne pour concocter de fameux petits plats avec ce tablier en coton beige joliment décoré d'animaux de la ferme.

Tablier avec poche centrale, 24 €, Jardin d'Ulysse.

Original

Mariné dans un assemblage de vin rouge, ce sel de l'île de Ré aux arômes de fruits rouges et de sous-bois sera idéal sur les grillades.

Sel du vigneron, 7 €, Terre Exotique.

Savoureux

Un bouillon de bœuf 100 % naturel à infuser, à utiliser en base culinaire pour les sauces et consommés de bœuf ou tout simplement en bouillon.

Sachets-doses, 3,80 € la boîte de 5 sachets, Ariaké chez Monoprix.

En bloc

Rangement aisé et tons d'automne pour ces couteaux à steak de qualité à prix mini.

Lame acier, manche polypropylène, 6 € le bloc, magasins Fly.

Recette de région

Prêtes en 20 min, ces pommes surgelées aux cèpes, cuisinées façon sarladaise, sublimeront une côte de bœuf.

Pommes recette Périgord aux cèpes, Findus, 3 € les 600 g, grandes surfaces.

Élégante

Joli style contemporain pour cette saucière à la ligne épurée et géométrique qui fera bel effet à table.

Saucière en porcelaine, 26 €, Gers Équipement.

■ Adresses en fin de numéro

Réalisation : Marie Fess

Pavés de bœuf en papillote

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 4 pavés de bœuf (4 cm d'épaisseur) ◆ 1 oignon ◆ 1 courgette ◆ 1 aubergine ◆ 1 gousse d'ail ◆ 50 g de tapenade noire ◆ 1 cuil. à café de piment d'Espelette ◆ 3 brins de basilic ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel, poivre du moulin.

PELEZ et émincez l'oignon. Taillez l'aubergine et la courgette en dés. Faites revenir l'oignon dans 1 cuil. à s. d'huile à la poêle. Ajoutez les dés de légumes, l'ail haché, le piment et 1 cuil. à soupe de basilic ciselé. Assaisonnez. Cuisez jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

ALLUMEZ le four sur th. 7 (210 °C). Faites dorer les pavés de bœuf de tous les côtés dans 1 cuil. à soupe d'huile à la poêle. Tartinez-les de tapenade. Posez-les sur de grands rectangles de papier sulfurisé et recouvrez-les de légumes.
FERMEZ les papillotes avec une ficelle. Enfournez et cuisez 10 à 15 min, selon que vous aimez la viande saignante ou à point.
LAISSEZ REPOSER les papillotes 10 min avant de les ouvrir. Servez décoré de feuilles de basilic.

CONSEIL Ajustez le temps de cuisson au four en fonction de l'épaisseur des pavés.

Goulasch de joue de bœuf à la hongroise

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 3 H

◆ 1 kg de joue de bœuf ◆ 2 oignons ◆ 1 carotte ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 poivrons rouges ◆ 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol ◆ 1 cuil. à soupe de concentré de tomate ◆ 1 cuil. à soupe de paprika doux ◆ 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin ◆ 1 cuil. à café de cumin moulu ◆ 30 cl de bouillon de bœuf ◆ 1 brin de sarriette ◆ 1 branche de sauge ◆ sel, poivre.

DÉCOUPEZ la viande en cubes de 3 cm de côté. Épluchez et émincez finement les oignons et la carotte. Hachez la gousse d'ail. Éliminez les graines et les cloisons blanches des poivrons. Taillez la chair en lamelles.

FAITES DORER les oignons, la carotte et l'ail dans l'huile à la cocotte sur feu vif. Ajoutez le concentré de tomate. Laissez cuire quelques secondes en remuant. Ajoutez le paprika, le vinaigre de vin et le cumin, puis versez le bouillon.
AJOUTEZ la viande, les poivrons et les brins d'herbes. Assaisonnez, mélangez et couvrez. Laissez mijoter 2 h 45 à feu doux.
SERVEZ le goulash décoré d'herbes fraîches avec des pommes de terre vapeur.

CONSEIL Ajoutez sur les assiettes une bonne cuillerée de crème fraîche épaisse parsemée d'un peu de sauge ciselée ou de persil plat.

Bœuf braisé au vin rouge

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON 3 H

◆ 1 kg de gîte ou de paleron coupé en petits morceaux ◆ 200 g de poitrine fumée taillée en lardons ◆ 1 carotte ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 brin de thym ◆ 1 feuille de laurier ◆ 35 cl de vin rouge corsé (côtes-du-rhône) ◆ 250 g de champignons de Paris ◆ 30 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

ÉMINCEZ l'oignon et la carotte. Faites dorer le bœuf dans le beurre à la cocotte.

Quand tous les morceaux sont colorés, retirez-les et versez dans la cocotte la poitrine fumée, la carotte et l'oignon. Faites légèrement colorer, puis ajoutez la viande, le laurier, le thym, l'ail pelé et écrasé.
VERSEZ le vin rouge. Assaisonnez. Portez à ébullition. Baissez à feu doux, couvrez et laissez mijoter 2 h.
NETTOYEZ, coupez le pied terreux et émincez les champignons. Faites-les revenir dans l'huile à la poêle sur feu vif. Ajoutez-les dans la cocotte et cuisez 30 min.
SERVEZ accompagné de tagliatelles fraîches.

CONSEIL Pour dorer la viande à feu vif, faites-la revenir en plusieurs fournées, car si les morceaux se touchent, ils ne colorent pas.

Brochettes de bœuf à l'ananas, sauce aux cacahuètes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
MARINADE : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN

◆ 500 g de bœuf coupé en cubes (tranche, rumsteck, filet) ◆ 2 piments verts ◆ 1 piment rouge séché ◆ 1 citron vert ◆ 1 ananas ◆ 2 échalotes ◆ 100 g de cacahuètes grillées nature ◆ 2 cm de gingembre ◆ 1 cuil. à café de curcuma ◆ 2 cuil. à s. de sauce nuoc-mâm ◆ 1 cuil. à soupe d'huile ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 cuil. à soupe de miel ◆ 20 cl de lait de coco.

MÉLANGEZ le piment sec haché, le curcuma, 1 cuil. à s. de nuoc-mâm, le bœuf, la moitié du gingembre et le zeste du citron râpés. Laissez mariner 30 min.

FAITES FONDRE les échalotes hachées dans l'huile à la poêle. Mixez-les avec l'ail, le gingembre restant, le miel, 1 cuil. à s. de nuoc-mâm et les cacahuètes. Ajoutez le jus du citron. Allongez de lait de coco. Mélangez.
ÉPLUCHEZ et coupez en morceaux l'ananas. Coupez les piments verts en tranches. Alternez le bœuf, l'ananas et le piment sur des piques à brochettes.
CUISEZ 2 min par face. Servez avec la sauce aux cacahuètes et du riz blanc.

Old El Paso, les termes et créations associés sont des marques déposées de Pet Incorporated © 2012.

Ma fajita préférée

Ma salade mexicaine

Mes crevettes ensoleillées

General Mills France, Immeuble Topaz, 2 rue Paul Dautier 78941 Vélizy Cedex - SAS au capital de 31 693 807 €. RCS Versailles B 319 679 825. SIRET 319 679 825 00178. Old El Paso, les termes et créations associés sont des marques déposées de Pet Incorporated © 2012.
Suggestion de présentation - Crédit photo : Francesco Mach

Ma poêlée aux épices douces

NOUVELLES SAUCES OLD EL PASO™
LA TOUCHE MEXICAINE DE VOS REPAS

OLD EL PASO DEPUIS 1938

WWW.OLDELPASO.FR

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
WWW.MANGERBOUGER.FR

Soupe de bœuf à l'asiatique

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN

◆ **500 g de bœuf (faux-filet ou rumsteck)** ◆ **300 g de nouilles de riz** ◆ **100 g de pousses de soja** ◆ **1 citron vert** ◆ **1 piment rouge** ◆ **1 tige de citronnelle** ◆ **1 l de bouillon de pot-au-feu préparé la veille** ◆ **3 cm de gingembre** ◆ **1 gousse de cardamome** ◆ **1 pétale d'anis étoilé** ◆ **1 clou de girofle** ◆ **1 bâton de cannelle** ◆ **1 cuil. à café de grains de poivre noir** ◆ **1 cuil. à café de graines de coriandre** ◆ **1/2 bouquet de coriandre + 1/2 de ciboulette + 1/2 de menthe** ◆ **2 c. à s. de sauce nuoc-mâm** ◆ **1 feuille de combava (ou de citronnier).**

ÉMINCEZ le bœuf en fines lamelles. Pelez et taillez le gingembre en bâtonnets. Émincez la citronnelle et ciselez la ciboulette.
VERSEZ le bouillon dans un wok. Ajoutez le gingembre, la citronnelle, l'anis, le clou de girofle, la cardamome, la cannelle, le poivre, les graines de coriandre, la feuille de combava et 2 cuil. à s. de sauce nuoc-mâm. Faites bouillir 15 min.

RÉHYDRATEZ les nouilles de riz dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Répartissez-les dans quatre grands bols. Ajoutez les lamelles de bœuf, les pousses de soja, la ciboulette, la coriandre et la menthe ciselées. Répartissez le bouillon.
SERVEZ les soupes en proposant à part le piment émincé, le citron coupé en quartiers et de la sauce nuoc-mâm, pour que les convives puissent assaisonner à leur convenance.

Steak haché aux cèpes et sauce au poivre vert

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ **600 g de bœuf haché** ◆ **20 g de cèpes séchés** ◆ **4 échalotes** ◆ **50 g de beurre** ◆ **5 cl de cognac** ◆ **3 cuil. à s. de fond de veau déshydraté** ◆ **1 cuil. à soupe de poivre vert en saumure** ◆ **1 cuil. à soupe d'huile d'olive** ◆ **2 cuil. à soupe de persil plat ciselé** ◆ **sel, poivre du moulin.**

PELEZ et hachez les échalotes. Faites-les légèrement colorer dans 20 g de beurre. Prélevez 2 cuil. à soupe d'échalotes. Mélangez-les avec la viande hachée et les cèpes séchés réduits en miettes. Salez et poivrez. Façonnez quatre steaks.
VERSEZ le cognac sur le reste d'échalotes. Portez à ébullition. Mouillez avec le fond de veau délayé dans 25 cl d'eau bouillante. Ajoutez le poivre vert salé et écrasé grossièrement avec le plat d'un couteau. Faites bouillir 10 min de sorte que la sauce réduise de moitié.
CUISEZ les steaks dans l'huile à la poêle 2 à 4 min sur chaque face.
INCORPOREZ le reste de beurre dans la sauce en fouettant vivement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Servez les steaks nappés de sauce et parsemés de persil ciselé.

CONSEIL Façonnez les steaks de façon qu'ils se tiennent, mais sans qu'ils soient trop compacts.

Keftas de bœuf au cumin

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ **2 oignons** ◆ **400 g de pulpe de tomates** ◆ **400 g de rôti cuit (ou de reste de pot-au-feu)** ◆ **2 gousses d'ail** ◆ **3 cuil. à s. d'huile** ◆ **2 œufs** ◆ **50 g de farine** ◆ **1 cuil. à c. de graines de cumin** ◆ **1 cuil. à c. de paprika** ◆ **1 cuil. à c. d'origan** ◆ **6 brins de ciboulette.**

PELEZ et émincez 1 oignon. Faites-le dorer dans 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez la pulpe de tomates et laissez mijoter 15 min.
HACHEZ la viande. Mélangez-la avec 2 cuil. à soupe d'huile, les œufs, 1 oignon et l'ail émincés dans un saladier. Ajoutez le cumin, le paprika et la moitié de l'origan. Façonnez des boulettes de la taille d'une grosse noix. Roulez-les dans la farine. Faites-les revenir dans le reste d'huile à la poêle.
AJOUTEZ les boulettes dans la sauce tomate et cuisez encore 15 min. Servez les keftas parsemées de ciboulette ciselée et du reste d'origan.

CONSEIL Servez avec des pâtes, du couscous, de la polenta ou une purée maison.

10 recettes spécial bœuf sur

www.cuisineactuelle.fr

Bœuf aux carottes, bourguignon ou stroganov, retrouvez les recettes classiques et gourmandes à base de bœuf, rubrique Dossiers gourmands / Tendance cuisine.
Pour accéder directement, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

PRÉPARATION DU JACQUELICOT

Pour 6 verres

MÉLANGEZ 40 cl de vin rouge léger (beaujolais), 5 cl de sirop de coquelicot (ou de grenadine) et 25 cl de limonade dans une carafe.

RAFRAÎCHISSEZ 2 h ou servez avec des glaçons.

L'Espagne met le vin rouge à l'apéritif avec la célèbre sangria. En France, les cocktails au vin rouge, moins connus, ont aussi leurs adeptes. Le cardinal (ou communard) décline en rouge le classique blanc-cassis. Le rouge limé (vin rouge-limonade) copie le blanc limé, star des zincs d'autrefois. On réalise ces cocktails avec des vins rouges fruités légers, beaujolais ou touraine.

Jacquelicot & samossas de légumes

Le vin rouge se fait charmeur en un cocktail léger, contrepoint de samossas relevés.

Samossas de légumes à la ciboulette

Pour 6 personnes ◆ **MÉLANGEZ** 2 pommes de terre cuites écrasées, 75 g de petits pois surgelés, 2 cuil. à s. d'achards en bocal, 1 jaune d'œuf, 2 cuil. à s. de ciboulette et du sel. ◆ **ENDUISEZ** de beurre fondu 6 feuilles de brik coupées en deux. Garnissez de farce. ◆ **REPLIEZ** en triangles. ◆ **CUISEZ** 25 min à th. 6 (180 °C). Servez chaud.

Halloween

Bouhhh ! Le 31 octobre, on s'offre un goûter monstre, avec six recettes à faire dresser les cheveux sur la tête !

Maison hantée

Araignées découpées dans du papier noir et suspendues au lustre ou au plafond avec de la Patafix, balai de sorcière accroché à la porte, courges détournées en photophores grimaçants… On n'oublie pas les bonbons en forme de squelettes ou fantômes, à distribuer aux enfants déguisés qui vont toquer à la porte.

On fignole les détails : fausses toiles d'araignées, chauve-souris, branchages et courges biscornues.

cherchez l'horreur

À l'intérieur, surprise ! Des graines de pavot font la texture "crottes de mouche" du gâteau.

La mygale qui louche aux crottes de mouche

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN

◆ 100 g de farine ◆ 150 g de sucre ◆ 4 œufs ◆ 3 c. à s. de graines de pavot ◆ sel.

Le décor

◆ 200 g de sucre glace ◆ 120 g de beurre ◆ 100 g de chocolat ◆ 3 cuil. à soupe de vermicelles en chocolat ◆ 8 torsades de réglisse ◆ 20 M&M's ◆ colorants alimentaires jaune et bleu.

BATTEZ le sucre et les jaunes d'œufs. Ajoutez la farine, le pavot et les blancs montés en neige avec le sel. Versez les trois quarts de la pâte dans un moule (Ø 18 cm). Versez le reste dans un moule à muffin. Cuisez le grand gâteau 25 min à th. 6 (180 °C) et 15 min le petit.

PRÉPAREZ le glaçage. Mélangez 100 g de beurre mou et le sucre glace. Versez 2 gouttes de colorant jaune et 2 gouttes de colorant bleu. Mélangez.

TAILLEZ le petit gâteau en boule. Roulez-le dans le glaçage, puis dans les vermicelles en chocolat. Étalez le reste de glaçage sur le gros gâteau. Posez la boule et créez les pattes de l'araignée avec la réglisse.

FAITES FONDRE le chocolat avec 20 g de beurre. Versez dans un cornet en papier cuisson roulé. Coupez la pointe.

COLLEZ les M&M's à l'aide du chocolat fondu, puis dessinez les pattes, les yeux et la toile.

SURPRENANT **Parfumez le glaçage avec 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de basilic ou de menthe.**

Le cocktail sanglant du vampire

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MIN

MIXEZ au blender 125 g de **mûres,** 3 cuil. à soupe de **sirop de grenadine** et 40 cl de **jus de pomme.** Versez dans quatre verres. Décorez de mûres et de quartiers de **pomme.** Servez sans attendre. Pour les grands, ajoutez un trait de gin dans le mélange.

LA MAIN **Mélangez 2 verres de sel fin, 2 d'eau tiède et 4 de farine. Modelez les mains dans cette pâte à sel. Laissez sécher 12 h, cuisez 2 h à 80 °C et peignez en vert.**

La vraie histoire d'Halloween

Littéralement, Halloween signifie "la veillée de la Toussaint" en anglais ancien. Célébrée à la même date, la Toussaint a pris le relais de l'ancien rite celte d'Halloween. Exporté en Amérique par les Irlandais, il fait la part belle à la citrouille lanterne, qui éclaire le chemin des âmes perdues. Les enfants l'adorent pour les costumes et… les bonbons. Alors faites-leur plaisir !

La cuvée des créatures de l'au-delà

Sur ces effrayantes douceurs, on propose la terrifiante et magique Cuvée des Monstres, un monbazillac bio exceptionnel. Intense, riche, élégant et bien équilibré, ce vin blanc liquoreux aux arômes exotiques peut s'accorder avec le sucré-salé comme les desserts aux fruits ou au chocolat. À boire maintenant ou à ressusciter après 30 ans passés dans une cave sombre.
Monbazillac Grande Maison 2005 ou 2007, 44 € la bouteille de 50 cl, sur Internet.

Adresses en fin de numéro

Muffins araignées

POUR 4 GROS MUFFINS
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN

PRÉPAREZ la pâte. Mélangez 150 g de **farine,** 1 cuil. à café de **levure,** 1 cuil. à soupe de **cacao,** 100 g de **sucre** et 1 pincée de **sel.** Ajoutez 1 **œuf** battu, 6 cuil. à soupe d'**huile,** 10 cl de **lait** et 50 g de **chocolat fondu.** Mélangez sans battre. Répartissez dans quatre caissettes de papier plissé (doublez-les pour plus de solidité). Enfournez et cuisez 15 min à th. 6 (180 °C).
COLLEZ un **Bambizou** (petite meringue au chocolat) avec une pointe de **glaçage blanc** prêt à l'emploi (Scrapcooking). Posez les pattes de l'araignée, coupées dans des **rouleaux de réglisse.** Collez 2 **mini Smarties** avec du glaçage pour former les yeux.

TOILE GIVRÉE **Dessinez la toile des araignées sur un gâteau, un plat de service, une cloche en verre… Utilisez du glaçage blanc, vendu en crayon. À défaut, versez du glaçage dans un cornet en papier et coupez la pointe au moment de réaliser le décor.**

Cupcakes de la mort à la citrouille

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 1 orange bio ◆ 150 g de potiron épluché ◆ 75 g de beurre ◆ 75 g de sucre ◆ 1 œuf ◆ 100 g de farine ◆ 1/2 cuil. à café de levure chimique ◆ 1/2 cuil. à café de cannelle ◆ 1 pincée de fleur de sel.

Le glaçage et la finition

◆ 75 g de chocolat noir ◆ 5 cl de crème liquide ◆ 2 petits sablés au chocolat (Bonne Maman) ◆ 1 petit sachet de Car en Sac (Haribo) ◆ 1 crayon pâtissier au chocolat ◆ 6 guimauves blanches.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Fouettez le beurre mou et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez l'œuf, la farine, la levure, la cannelle, le zeste râpé de l'orange, la fleur de sel et la chair du potiron coupée en tout petits dés. Répartissez dans des caissettes de papier plissé en les remplissant aux trois quarts. Cuisez 20 min.
PORTEZ à ébullition la crème liquide. Versez-la aussitôt sur le chocolat haché. Mélangez. Laissez tiédir, puis recouvrez les cupcakes froids avec ce glaçage. Écrasez les sablés au chocolat. Parsemez-en le pourtour des cupcakes. Réalisez un décor de squelettes avec les bonbons Car en Sac. Retaillez les guimauves en les arrondissant pour faire les crânes. Dessinez les yeux et la bouche avec le crayon pâtissier.

Petits fantômes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

FAITES FONDRE 75 g de **chocolat noir pâtissier** au micro-ondes ou au bain-marie. Lissez-le. Ajoutez 25 g de chocolat noir haché. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Badigeonnez de chocolat six petites caissettes en papier. Glissez 30 min au frais. Posez une deuxième couche de chocolat tiédi. Réfrigérez 30 min, puis décollez délicatement du papier.
FOUETTEZ en chantilly 20 cl de **crème liquide entière** très froide. Ajoutez 2 cuil. à soupe de **sirop de menthe blanche** en fouettant. Répartissez la chantilly à l'aide d'une poche à douille dans les coques en chocolat. Posez 2 **pépites de chocolat** en guise d'yeux. Servez sans attendre.

CHANTILLY LONGUE DURÉE Pour faire tenir la chantilly plus longtemps (au frais bien sûr !), ajoutez-y un sachet de Fixe Chantilly, à dénicher au rayon des aides à la pâtisserie.

Ma lanterne

Rien de plus facile que de faire une lanterne ! Optez pour une citrouille ronde ou tarabiscotée. À l'aide d'un couteau, coupez un petit chapeau au sommet, et évidez à l'aide d'une cuillère. Dessinez les yeux et la bouche au feutre, puis découpez au cutter. Pour l'éclairer, glissez à l'intérieur une ou plusieurs bougies chauffe-plat allumées. Replacez le chapeau.

Doigts coupés tout crus

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

PELEZ 12 **carottes fanes** et retirez les fanes. Découpez 12 petites languettes dans du **poivron rouge** avec un épluche-légumes. Retaillez aux ciseaux en forme d'ongles. Collez-les sur les carottes avec une pointe de **fromage frais.**
ACCOMPAGNEZ de 200 g de fromage frais mélangé avec le zeste râpé d'1 **citron,** 3 pincées de **paprika,** 3 pincées de **cumin** et une pointe de **fleur de sel.** Ajoutez un trait de **crème** pour fluidifier.

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

FICHES

ENTRÉE

Velouté céleri-pancetta

ENTRÉE

Tartines roquefort et poire

POISSON

Linguines à la truite fumée

POISSON

Curry de lotte et crevettes

Cuisine Actuelle

Tartines roquefort et poire

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN ◆ CUISSON : 10 MIN

- 8 petites tranches de pain complet
- 150 g de roquefort
- 2 poires
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- mélange cinq-baies.

1 Préchauffez le four sur thermostat 7 (210 °C). Badigeonnez les tranches de pain d'huile d'olive. Posez-les sur une grille. Faites-les dorer 10 min au four en les retournant.

2 Rincez, essuyez et coupez les poires en lamelles (gardez la peau afin qu'elles rendent le moins de jus possible). Tartinez le pain chaud de roquefort. Garnissez les tartines de fines lamelles de poire. Parsemez de mélange cinq-baies grossièrement moulu. Servez aussitôt.

Plus pratique

Choisissez par exemple des poires de variété conférence ou beurré hardy. À défaut de poires fraîches, utilisez des poires au sirop.
Vin : gewurztraminer.

Cuisine Actuelle

Velouté de céleri à la pancetta

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

- 500 g de céleri-rave
- 1 gros oignon doux
- 1 pomme de terre (150 g)
- 8 tranches de pancetta (poitrine fumée italienne)
- 10 cl de crème liquide
- 1 litre de bouillon de volaille (préparé avec 2 tablettes)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre blanc.

1 Faites fondre l'oignon ciselé dans l'huile 2 min à la casserole. Ajoutez le céleri épluché et coupé en morceaux. Mélangez. Versez le bouillon. À l'ébullition, ajoutez la pomme de terre pelée et coupée en dés. Couvrez. Laissez cuire 15 min. Versez la crème. Poursuivez la cuisson 10 min.

2 Préchauffez le four à th. 7-8 (220 °C). Posez les tranches de pancetta sur une plaque couverte de papier cuisson. Recouvrez de papier et d'une deuxième plaque. Cuisez 10 min au four. Retirez la plaque. Faites colorer encore 2-3 min.

3 Lissez la soupe au mixeur plongeur jusqu'à obtenir un velouté fin. Salez et poivrez à votre convenance. Servez chaud, décoré de tranches de pancetta grillées.

Plus savoureux

Pour une note fraîche et subtile, ajoutez une pomme granny pelée et coupée en dés en même temps que la pomme de terre.
Vin : côtes-de-bergerac.

Cuisine Actuelle

Curry de lotte et crevettes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ MARINADE : 30 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

- 1 kg de lotte en cubes
- 12 grosses crevettes
- 2 citrons verts
- 1 gros oignon doux
- 40 cl de lait de coco
- 1 cuil. à café de graines de fenouil + 1 de cumin + 1 de coriandre
- 4 brins de coriandre
- 1 étoile d'anis
- 4 gousses de cardamome
- 1 cuil. à café de poivre du Sichuan
- 2 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à soupe de noix de coco râpée
- 1 cuil. à soupe d'huile
- sel.

1 Salez les morceaux de lotte. Arrosez-les avec le jus des citrons verts. Laissez mariner 30 min au réfrigérateur.

2 Faites revenir à sec à la poêle toutes les épices sauf le curcuma. Laissez tiédir. Sortez les graines de cardamome des gousses. Mixez le tout et mélangez avec le curcuma.

3 Faites fondre l'oignon ciselé 5 min dans l'huile. Saupoudrez d'épices, versez le lait de coco. Portez à ébullition en tournant. Ajoutez la lotte égouttée et essuyée. Cuisez 10 min. Ajoutez les crevettes en fin de cuisson. Servez parsemé de noix de coco et de feuilles de coriandre, avec un riz thaï.

Plus pratique

Si les crevettes sont crues, ajoutez-les 5 min avant la fin de cuisson. Si elles sont cuites, ajoutez-les au dernier moment.
Vin : bandol rosé.

Cuisine Actuelle

Linguines à la truite fumée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 8 MIN

- 300 g de filets de truite fumée
- 400 g de pâtes longues (linguines)
- 150 g de petits pois surgelés
- 100 g de pousses d'épinards
- 1 citron bio
- 20 cl de crème liquide
- 2 cuil. à soupe d'aneth ciselé
- sel, poivre du moulin.

1 Plongez les petits pois dans une grande quantité d'eau bouillante salée. À la reprise de l'ébullition, ajoutez les pâtes. Faites-les cuire al dente.

2 Préparez la sauce. Râpez le zeste du citron au-dessus d'une sauteuse. Versez la crème liquide. Faites bouillir et réduire pendant 3 min. Salez et poivrez.

3 Ajoutez dans la sauce les pâtes et les petits pois égouttés, ainsi que les pousses d'épinards équeutées. Mélangez 1 min sur feu doux. Hors du feu, parsemez d'aneth et ajoutez les filets de truite coupés en morceaux. Arrosez de jus de citron et servez aussitôt.

Plus pratique

Remplacez les petits pois et les pousses d'épinards par un sachet de légumes vapeur surgelés à cuire 4 min au micro-ondes.
Vin : rully blanc.

PLAT

Noisettes d'agneau au chou

PLAT

Bœuf bourguignon

DESSERT

Kiwis rôtis à la vanille

DESSERT

Œufs au lait à la réglisse

Cuisine Actuelle

Bœuf bourguignon

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 40 MIN ◆ CUISSON : 3 H 30

- 1,2 kg de bœuf à braiser en morceaux (gîte, macreuse ou paleron)
- 150 g de lardons nature
- 2 oignons
- 2 carottes
- 200 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 50 cl de vin rouge
- 50 cl de bouillon de bœuf (préparé avec 1 tablette)
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de farine
- sel, poivre du moulin.

1 Faites dorer la viande dans l'huile 10 min à la cocotte. Retirez-la. Remplacez-la par les oignons et l'ail hachés. Mélangez 5 min. Remettez la viande. Poudrez de farine. Remuez vivement. Ajoutez le vin, le bouillon mélangé au concentré de tomate et le bouquet garni. Cuisez 2 h à couvert à feu doux. Ajoutez les carottes en rondelles. Cuisez encore 1 h.

2 Faites dorer les lardons à sec. Égouttez-les sur du papier absorbant. Remplacez-les par les champignons émincés et cuisez 5 min. Ajoutez les lardons et les champignons dans la cocotte. Salez et poivrez à votre goût. Poursuivez la cuisson 10 min. Servez bien chaud avec une purée maison.

Plus malin

Préparez un peu plus de bouillon que prévu et gardez-en en réserve afin d'en ajouter en cours de cuisson si le jus réduit trop.
Vin : savigny-lès-beaune.

Cuisine Actuelle

Noisettes d'agneau au chou et aux pommes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 50 MIN

- 8 noisettes d'agneau
- 1 petit chou rouge
- 1 oignon
- 4 pommes reinettes
- 20 cl de vin rouge (type cahors)
- 25 g de beurre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- sel, poivre du moulin.

1 Éliminez le trognon et les feuilles extérieures du chou rouge. Coupez-le en quartiers, puis en lanières. Rincez et égouttez. Faites étuver 10 min à couvert sur feu doux dans une cocotte avec l'oignon ciselé et le beurre. Salez et poivrez.

2 Ajoutez les pommes pelées, épépinées et coupées en lamelles. Versez le vin. Couvrez et laissez cuire 40 min à feu doux. Arrosez de vinaigre en fin de cuisson. Laissez réduire jusqu'à évaporation du jus rendu.

3 Huilez les noisettes d'agneau. Faites-les saisir sur un gril ou une plancha 3 min sur chaque face. Salez et poivrez. Servez avec le chou braisé sur des assiettes chauffées.

Plus digeste

Préférez un chou bio. Moins pourvu de composants soufrés, il sentira moins fort à la cuisson et sera plus facile à digérer.
Vin : cahors.

Cuisine Actuelle

Œufs au lait à la réglisse

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN ◆ CUISSON : 35 MIN
◆ RÉFRIGÉRATION : 2 H

- 3 œufs + 1 jaune
- 50 cl de lait entier
- 1 cuil. à café de réglisse en poudre (épiceries fines ou bio)
- 80 g de sucre roux en poudre
- 4 rouleaux de réglisse (décor).

1 Préchauffez le four sur th. 4 (120 °C). Portez à ébullition le lait avec le sucre roux et la réglisse en poudre.

2 Fouettez les œufs et le jaune à l'aide d'une fourchette dans une jatte. Versez peu à peu le lait parfumé à la réglisse en fouettant sans faire mousser. Répartissez dans quatre ramequins. Déposez-les dans un plat à four tapissé de papier absorbant. Versez de l'eau frémissante dans le fond du plat à mi-hauteur des ramequins.

3 Enfournez et cuisez 20 min. Réglez le four sur th. 6 (180 °C) et poursuivez la cuisson 10 min. Augmentez la puissance à th. 8 (240 °C) et cuisez encore 5 min. Laissez refroidir et glissez 2 h au réfrigérateur. Servez très frais, décoré de rouleaux de réglisse.

Plus pratique

À défaut de réglisse en poudre, faites fondre dans le lait chaud 3 rouleaux de réglisse coupés en morceaux.
Vin : coteaux-du-layon (moelleux d'Anjou).

Cuisine Actuelle

Kiwis rôtis à la vanille

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

- 4 gros kiwis à point
- 4 gousses de vanille
- 4 cuil. à soupe de miel.

1 Préchauffez le four sur th. 5 (150 °C). Épluchez les kiwis et coupez les extrémités pour les faire tenir debout. Posez-les dans un plat à four.

2 Fendez les gousses de vanille. Grattez les graines avec la pointe d'un couteau. Mélangez-les au miel. Versez sur les kiwis. Coupez les gousses de vanille en deux. Plantez-les dans les kiwis. Enfournez et laissez cuire 15 min en arrosant les kiwis deux fois avec le miel à la vanille. Servez chaud ou tiède, accompagné d'un sorbet à la noix de coco.

Plus pratique

Choisissez des kiwis souples aux deux extrémités et encore fermes sur les côtés. Ils auront meilleure tenue à la cuisson.
Boisson : rhum vieux.

Uniques par leur nature

Uniques et particulièrement imprégnés par l'énergie de la terre des îles grecques, les produits du mastic de Chios, l'huile d'olive de Zakynthos et la graviéra de Naxos sont des produits d'Appellation d'Origine Protégée (AOP) et d'Indication Géographique Protégée (IGP), distingués par leur goût sublime et par leur qualité reconnue partout dans le monde.

Nisson Gi

Terre des îles

MASTIC DE CHIOS | HUILE D'OLIVE DE ZAKYNTHOS | GRAVIÉRA DE NAXOS

PROGRAMME FINANCÉ EN COMMUN
PAR L'UNION EUROPÉENNE ET PAR LA GRÈCE

Gourmandes De jolies petites verrines pour servir du salé ou du sucré.
Coffret de 6 verrines et cuillères en faïence, 30 €, Maisons du Monde.

Comme à l'école
Avec leurs lignes et carreaux, des torchons un brin rétro dans des coloris actuels.
Torchons 100 % coton, 60 x 80 cm, 10 € pièce, Le Jacquard Français.

Thé en solo Cette théière individuelle s'emboîte dans sa tasse assortie.
Théière égoïste, collection Circles, 25 €, Sema.

Jeux GrA

Ludique, psychédélique ou

Stylé Façon couverts en argent de nos grands-mères, fourchettes, couteaux et cuillères s'entremêlent en beauté sur ces grandes assiettes blanches en porcelaine.
Collection Méli-Mélo, diamètre *27 cm, 60 € le coffret de 6 assiettes, La Chaise Longue.*

Adresses en fin de numéro

Végétal La nature s'invite sous forme de feuilles d'automne sur ce service d'assiettes en faïence. *Collection Overens : assiette 31 cm, 6 € ; 27 cm, 3,60 € ; 21 cm, 2,60 € ; assiette creuse 24 cm, 4 €. Ikea.*

Coordonnés Teintes élégantes et motifs stylisés pour cette manique 100 % coton. *Collection Spoon, 7 €, Winkler.*

Recto verso Délicatement parsemé de fleurs d'un côté et de feuilles de l'autre, un set réversible et deux jolies ambiances. *35 x 46 cm, collection Tessa, 28,75 € les deux, Linum.*

Détails déco Pastilles, gouttes, rayures… Ces verres à pied jouent la fantaisie avec un décor en verre soufflé teinté. *Set de six verres à vin, 40 €, magasins Fly.*

PhiQuES

ethnique, le motif égaie la table avec fantaisie.

Home sweet home Ces trois mugs assortis déclinent un motif en série de petites maisons. *Mug conique, 2,50 € pièce, Monoprix.*

Dépareillés Associés à une assiette blanche ou noire, ces couverts habillent la table de manière singulière. *Ménagère 16 couverts en métal et plastique, 30 €, Conforama.*

Multicolore Un set qui donne du tonus et de la bonne humeur à votre petit déjeuner. *Mug en porcelaine, 10 €, plateau en plastique, 45 x 31 cm, 22 €, aux Galeries Lafayette.*

Réalisation : Marie Fless

Simple, mais

Le dico de cuisineactuelle.fr

Suer (faire)

Ce mode de cuisson consiste à faire sortir le suc parfumé et réduire la teneur en eau, en général de légumes. La méthode ? On coupe l'aliment en petits morceaux pour le faire cuire dans une casserole à couvert sur feu doux, avec peu ou pas de matière grasse, sans laisser dorer. On dit par exemple : "Faites suer au beurre les oignons hachés".

Retrouvez tous les mots de la cuisine sur notre site dans notre **dictionnaire**, rubrique Pratique.

Saint-jacques poêlées aux oignons

PRÉPA 5 MINUTES — CUISSON 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 12 noix de saint-jacques avec corail ◆ 3 oignons ◆ 1 citron ◆ 6 brins de ciboulette ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de mélange cinq-baies ◆ 1 cuil. à soupe de sucre ◆ sel.

ASSAISONNEZ les noix de saint-jacques avec le cinq-baies et du sel. Faites suer les oignons émincés dans l'huile 10 min. Salez.

DOREZ les saint-jacques avec leur corail 2 min dans une poêle sur feu vif. Saupoudrez de sucre et cuisez encore 1 min.

ARROSEZ avec le jus du citron et remuez 30 secondes. Servez aussitôt avec les oignons, décoré de brins de ciboulette.

VIN : mâcon blanc.

gourmand

Trois idées pour de jolis dîners d'automne vite concoctés.

Œufs cocotte à la tomate

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 400 g de sauce tomate ◆ 6 brins de ciboulette ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 4 œufs ◆ 20 g de beurre ◆ paprika ◆ sel, poivre du moulin.

MÉLANGEZ la sauce tomate avec la crème et 1 pincée de paprika. Salez et poivrez. Beurrez quatre ramequins et salez légèrement l'intérieur.

RÉPARTISSEZ la sauce. Cassez 1 œuf dessus. Assaisonnez. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

PIQUEZ légèrement les jaunes d'œufs avec la pointe d'un couteau. Couvrez les ramequins de film étirable. Cuisez les œufs cocotte un à un, 40 secondes au micro-ondes à 900 watts.

VIN : rosé de Provence.

TRADI

On peut aussi faire cuire les œufs cocotte dans un bain-marie frémissant 10 min au four à th. 6 (180 °C).

PRÉPA 5 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

Crumble poire-coco

POUR 4 PERSONNES

◆ 6 demi-poires au sirop ◆ 2 bananes ◆ 2 cuil. à soupe de raisins secs ◆ 2 rochers à la noix de coco ◆ 3 pincées de cannelle ◆ 1 yaourt à la grecque ◆ 4 cuil. à soupe de cassonade.

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 7 (210 °C). Égouttez et émincez les poires (gardez le sirop). Pelez et coupez les bananes en rondelles. Répartissez les poires, les bananes et les raisins dans quatre ramequins. Arrosez avec 2 cuil. à soupe de sirop des poires parfumé avec la cannelle.

ENFOURNEZ et cuisez 5 min. Émiettez les rochers à la noix de coco sur les fruits et saupoudrez de 3 cuil. à soupe de cassonade. Faites dorer 5 min au four.

SERVEZ les crumbles individuels garnis de yaourt à la grecque battu avec le reste de cassonade.

PLUS DE PARFUM

Ajoutez un trait de rhum ambré pour les grands et un filet de sirop d'orgeat pour les plus petits.

L'épine-vinette

douceur aigrelette

Très appréciée au XVIe siècle, cette baie avait quasiment disparu. Aujourd'hui, elle fait son retour en cuisine. Explications.

La chef Anne-Sophie Pic s'en est entichée et l'utilise en touche acidulée. Les épiciers pointus du Net se remettent à la distribuer. Mais quel est donc cet ingrédient qui séduit tant les chefs ? Cette baie rouge sauvage, légèrement sucrée, est le fruit de l'épine-vinette, un arbuste épineux à fleurs jaunes. Récoltée en septembre-octobre, elle est séchée au soleil avant d'être utilisée, entière, comme les raisins secs, ou réduite en poudre.

Autrefois courante, l'épine-vinette a été éradiquée de nos campagnes car elle favorisait la propagation d'un champignon responsable de la rouille du blé. Aujourd'hui, elle vient d'Iran et d'Afghanistan. En France, une région ne l'a pas oubliée : les Alpes. On la mange en gelée et en confiture, notamment à Briançon.

Les baies d'épine-vinette mettent un grain d'originalité dans la cuisine du quotidien. On s'inspire des Iraniens, qui en parfument le riz. Une poignée de baies dans une soupe de légumes ou une tourte à la viande apporte une note aigre-douce agréable et une touche de couleur tonifiante. En poudre, on la mélange à des boutons de rose séchés et de la cannelle. Les Orientaux parfument ainsi la viande hachée qu'ils font cuire en boulettes dans de la sauce tomate. Sa touche sucrée s'invite aussi naturellement dans les desserts. Les baies réhydratées dans de l'eau chaude agrémentent un cake ou une pâte à gâteau. Infusées dans du lait ou de la crème, on les utilise pour préparer des yaourts maison, une crème anglaise ou une chantilly. Mais pourquoi porte-t-elle ce nom de "vinette", nous direz-vous ? Tout simplement parce qu'on en fait aussi du vin, à boire à l'apéritif.

Réalisation : Myriam Darmoni

Salade de riz à l'épine-vinette et aux noix

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 150 g de riz long ◆ 4 clémentines ◆ 2 cuil. à soupe de baies d'épine-vinette séchées ◆ 80 g de cerneaux de noix ◆ 2 côtes de céleri ◆ 6 radis ◆ 1 citron vert ◆ 4 feuilles de menthe ◆ 4 cuil. à s. d'huile de noix ◆ sel, poivre.

CUISEZ le riz à l'eau bouillante salée. Égouttez-le, arrosez d'1 cuil. à soupe d'huile. Mélangez. Laissez refroidir. Faites dorer les noix à la poêle pendant 3 min. Laissez-les refroidir et concassez-les.

ÉPLUCHEZ les clémentines. Éliminez les peaux blanches et coupez les quartiers en deux. Émincez le céleri et hachez grossièrement les radis. Ciselez la menthe.

ÉMULSIONNEZ le reste d'huile avec le jus du citron vert, du sel et du poivre dans un saladier. Ajoutez le riz, les clémentines, les noix, les baies d'épine-vinette, le céleri, les radis et la menthe. Remuez délicatement. Servez frais.

CONSEIL Lavez le riz plusieurs fois à l'eau claire avant de le faire cuire, il sera moins collant.

Une recette végétarienne qui change, idéale pour un déjeuner au bureau.

Ça Change

Pluie

Des meringuettes
si délicieusement
régressives, à croquer
au moment du café.

Baisers d'orange à la crème de marrons glacés

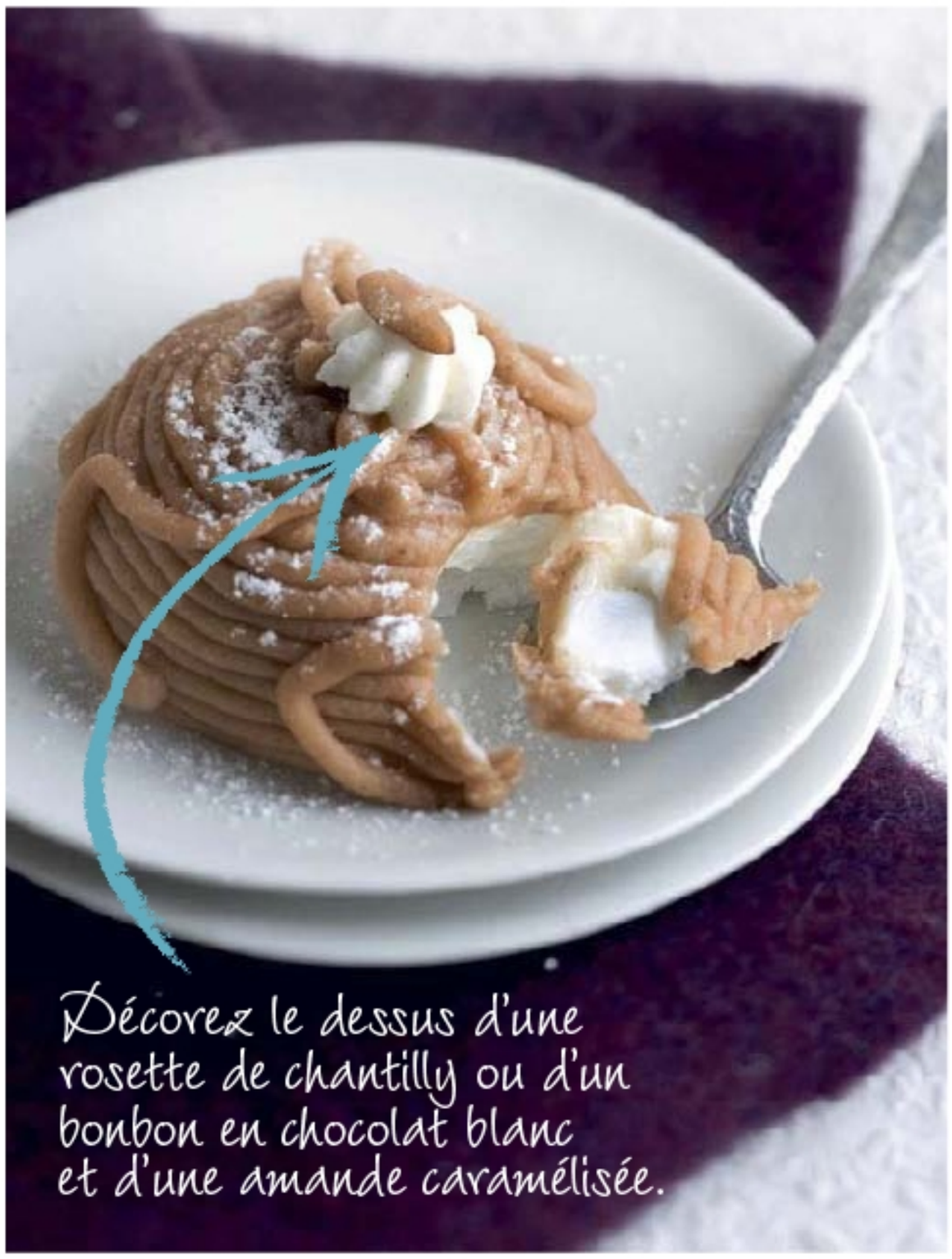
POUR 20 BAISERS
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H 15

◆ 2 blancs d'œufs ◆ 1 filet de jus de citron ◆ 125 g de sucre ◆ 10 marrons glacés ◆ 4 cuil. à soupe de whisky ◆ 1 bombe de chantilly ◆ 2 gouttes d'huile essentielle d'orange.

PRÉCHAUFFEZ votre four sur th. 3 (90 °C). Faites mousser les blancs d'œufs avec le sucre, le jus de citron et l'huile essentielle d'orange dans un saladier supportant le chaud. PLACEZ le mélange au bain-marie sur feu doux. Continuez de fouetter au batteur électrique jusqu'à ce que la neige forme des pics fermes quand vous retirez le fouet. Sortez le saladier du bain-marie et battez jusqu'à refroidissement complet de la pâte. VERSEZ le mélange dans une poche à douille lisse de 5 mm. Dressez des boules de neige sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Enfournez et cuisez 1 h. Éteignez le four et laissez-y sécher les meringues jusqu'à refroidissement. Elles doivent être craquantes à l'extérieur, moelleuses au cœur. MIXEZ les marrons glacés avec le whisky en crème lisse. Placez au réfrigérateur. Garnissez les meringues avec la crème au whisky bien froide. Décorez-les d'une rosette de crème chantilly.

de marrons

L'archi-classique et adoré mont-blanc s'offre une cure de jouvence. Miam !



Mont-blanc coco du bout du monde

POUR 4 PERSONNES

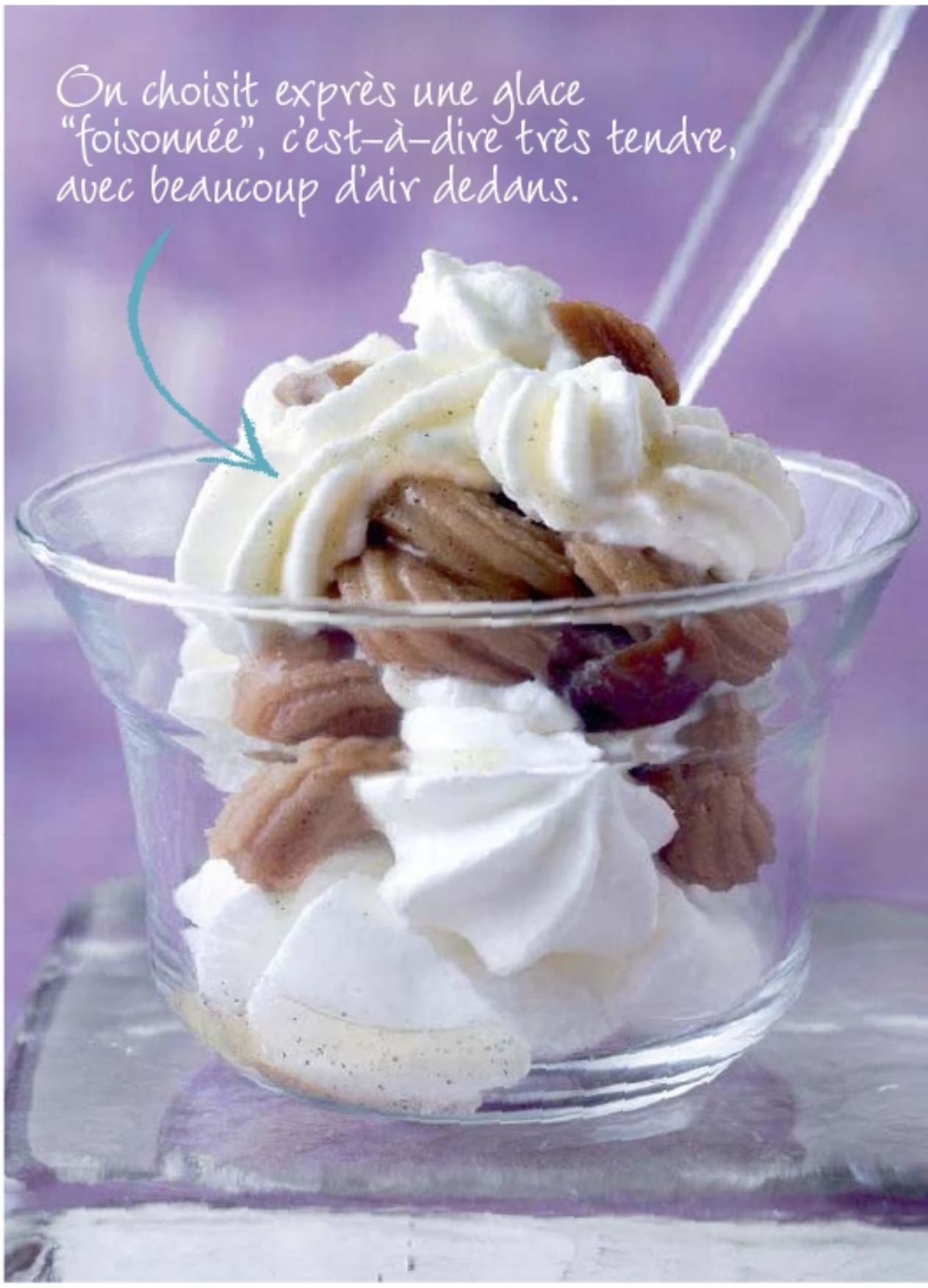
PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON 12 MIN

◆ 250 g de crème de marrons ◆ 2 pincées de cannelle ◆ 2 pincées de cardamome ◆ 75 g de noix de coco râpée ◆ 50 g de sucre ◆ 1 blanc d'œuf ◆ 20 cl de crème fraîche liquide ◆ sucre glace.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Montez le blanc en neige. Ajoutez le sucre et la noix de coco. Formez quatre palets sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Cuisez 12 min.

FOUETTEZ la crème bien froide en chantilly. Couvrez-en d'un nuage les palets. Mélangez les épices et la crème de marrons. Transvasez-la dans une poche à douille lisse de petit calibre.

DÉCOREZ le dessus des monts-blancs de crème de marrons épicée. Poudrez-les de sucre glace et servez.



Mont-blanc glacé-glacé parfum poire

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN

RÉFRIGÉRATION : 20 MIN

◆ 150 g de crème de marrons vanillée ◆ 6 marrons glacés ◆ 16 mini meringues pâtissières ◆ 1,5 l de glace à la vanille ◆ 12 cl d'alcool de poire.

SORTEZ la glace du congélateur. Laissez-la s'assouplir une vingtaine de minutes.

MIXEZ la crème de marrons avec les marrons glacés émiettés. Transvasez ce mélange dans une poche à douille cannelée. Placez-la au congélateur et laissez refroidir pendant 20 min.

TRANSVASEZ la glace à la vanille dans une seconde poche à douille. Remettez-la 15 min au congélateur.

POSEZ 4 meringues dans chaque verrine. Répartissez-y la glace à la vanille et la crème de marrons. Arrosez avec l'alcool de poire et servez sans attendre.

...de la compote de poires

RECETTES POUR 4 PERSONNES

Le plein de fruits

Fruits du verger à l'exotique pour réchauffer les desserts.

1 Flans aux poires

ENTREMETS PLUS QUE PARFAITS

Mixez 350 g de compote de poires avec 4 œufs, 50 g de sucre en poudre, 2 sachets de sucre vanillé et 20 cl de lait. Répartissez dans 4 ramequins et faites cuire 40 min dans un bain-marie au four préchauffé à th. 5 (150 °C). Servez frais.

2 Tarte aux poires & gorgonzola

ULTRA FACILE

Tapissez un moule à tarte de pâte feuilletée. Étalez un peu de compote de poires sur le fond. Mixez 2 œufs avec 250 g de gorgonzola et 20 cl de crème liquide. Versez sur la compote, poivrez et laissez cuire 30 min au four à th. 6 (180 °C).

➥ **Faites-en tout un repas rapide en l'escortant d'une salade d'endives aux noix.**

3 Muesli douceur

PETIT DÉJEUNER RÉINVENTÉ

Mélangez 400 g de compote de poires, 1 poignée de raisins secs, 100 g de flocons d'avoine, 100 g d'amandes et 100 g de noisettes concassées. Servez avec un fromage blanc.

Bel accord salé-sucré

4 Canard tout doux

Faites revenir 500 g d'aiguillettes de canard dans une poêle chaude, réservez. Réchauffez 300 g de compote de poires 6 min sur feu vif dans le jus de cuisson. Ajoutez les aiguillettes de canard dans la poêle et laissez légèrement caraméliser. Servez accompagné d'une salade de mesclun.

5 Crêpes bonne poire

GOURMANDISE DE QUATRE-HEURES

Garnissez des crêpes toutes prêtes de compote de poires tiède. Pliez-les en triangle, nappez-les de chocolat fondu chaud et saupoudrez de cannelle.

➥ **Aussi un excellent dessert en chaud et froid avec une belle boule de glace à la vanille en plus.**

6 Crumble poire-chocolat

IMBATTABLE

Malaxez 50 g de beurre mou avec 75 g de farine et 90 g de sucre en poudre. Étalez un bon lit de compote de poires dans un plat, parsemez de 100 g de copeaux de chocolat noir et de 15 g de noisettes en poudre. Émiettez par-dessus la pâte à crumble. Laissez cuire pendant 20 min dans un four préchauffé sur th. 6 (180 °C).

7 Tartines poire-chèvre

PETITE DÎNETTE DE FILLES

Tartinez de grandes tranches de pain de compote de poires. Déposez dessus des rondelles de fromage de chèvre. Glissez pour 8-10 min au four chauffé à th. 6-7 (200 °C). Poivrez au moulin, servez avec une petite salade verte assaisonnée.

➥ **À refaire en petits canapés sur des tranches de baguette pour un apéritif très gourmand.**

8 Verrines hivernales

Poêlez 2 pommes et 1 banane taillées en morceaux et parsemées des graines d'1/2 gousse de vanille dans du beurre chaud. Poudrez de sucre et laissez caraméliser. Versez un lit de compote de poires dans 4 verrines, les fruits caramélisés et des raisins secs réhydratés et saupoudrez de cannelle.

➥ **À proposer avec des mini madeleines.**

9 Pain d'épice perdu

RÉCONFORT À L'HEURE DU GOÛTER

Battez 2 œufs à la fourchette avec 15 cl de lait et 45 g de sucre. Trempez-y 8 tranches de pain d'épice de chaque côté puis faites-les dorer dans du beurre chaud à la poêle. Servez aussitôt avec de la compote de poires bien fraîche.

10 Version meringuée

COMPOTE NORVÉGIENNE

Répartissez 500 g de compote de poires dans des ramequins pouvant aller au four. Montez 2 blancs d'œufs en neige ferme en y incorporant 50 g de sucre en poudre. Répartissez-les sur la compote puis laissez dorer 10 min dans un four préchauffé à th. 6 (180 °C).

➥ **Servez avec un coulis de fruits rouges, une sauce au chocolat noir...**

PRÉPARER UN ALIMENT SAIN ET ÉQUILIBRÉ POUR LES PORCS, C'EST MON MÉTIER ET J'EN SUIS FIER

Laurent
fabricant d'aliments

On dit que le porc mange de tout…
mais il ne mange pas n'importe quoi.
Son alimentation est équilibrée,
composée majoritairement de céréales
et complétée d'oléoprotéagineux,
de vitamines et d'oligo-éléments.
Je veille personnellement à la qualité,
à l'origine et au dosage
rigoureux de ces ingrédients.
Je suis très fier de savoir que mon exigence
contribue à vous faire bénéficier
d'une viande de qualité
en termes de goût,
de valeur nutritionnelle
et de sécurité.

PUBLICIS ACTIV - RCS Paris B337934483 - Crédit photo : MatiasMueller - 027492

www.leporc.com

INAPORC
LES PROFESSIONNELS DE LA FILIÈRE PORCINE FRANÇAISE

Mon sablé puzzle au chocolat

Un puzzle choco à croquer et facile à réaliser, pour jouer et se régaler.

Vous trouverez des emporte-pièces puzzle sur Internet, par exemple sur le site de Mathon.

POUR 1 PUZZLE

1 Déroule une **pâte sablée sucrée** sur un plateau bien sec, le papier vers le haut. Dessine dessus les pièces de ton puzzle. Demande à un grand d'allumer le four sur th. 6 (180 °C).

2 Découpe aux ciseaux ces pièces dans la pâte et dispose-les sur une plaque à pâtisserie, le papier en bas. Demande à un grand d'enfourner pour toi le puzzle. Laisse-le cuire 15 min.

3 Fais fondre au micro-ondes 100 g de **chocolat** avec 2 cuil. à soupe de **crème liquide.** Mélange, puis peins avec ce chocolat fondu le motif de ton choix sur ton puzzle.

4 Laisse refroidir le biscuit avant de décoller le papier. Amuse-toi avec ton puzzle avant de le dévorer !

et 5 idées avec des lentilles

Blinis au caviar des champs

◆ TARTINE de beurre et garnis de lentilles cuites 12 mini blinis chauffés au four à micro-ondes. ◆ ARROSE-LES de jus de citron. Sers à l'apéritif.

La purée qui change

◆ MIXE 400 g de lentilles cuites avec six portions de fromage fondu. ◆ RÉCHAUFFE la purée au four à micro-ondes et sers-la avec du poulet grillé.

Verrines de thon

◆ MÉLANGE 8 cuil. à soupe de lentilles cuites, 1 cuil. à soupe de vinaigre, du sel et du poivre. ◆ RÉPARTIS dans quatre verres, couvre de miettes de thon à l'huile. Décore de persil.

Cigares roses

◆ MÉLANGE 1 échalote coupée en tout petits dés et 200 g de lentilles cuites. ◆ ÉTALE sur quatre tranches de jambon. Enroule-les en cigare et fixe avec une pique en bois.

Sauce trempette

◆ ÉCRASE 6 cuil. à s. de lentilles cuites. Mélange avec 3 cuil. à s. de mayonnaise, du jus de citron et du sel. ◆ SERS avec des bâtonnets de carotte crue.

Flagrant délice !

Nocciolata

Rigoni® di Asiago
au cœur de la nature

Tout simplement irrésistible…
À savourer sans modération !

Une pâte à tartiner légère et savoureuse au bon goût de noisettes et de cacao.

- **Un savoir-faire unique**
- **Des ingrédients naturels soigneusement sélectionnés**
- **Sans huile de palme, sans graisses hydrogénées**

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
IT-BIO-007 Agriculture UE/non UE

WWW.RIGONIDIASIAGO.COM

Disponibles en magasins Bio, au rayon Bio des grandes surfaces et sur Internet.

RCS Marseille 482 460 177 - Crédit photo : Thinkstock - Matton - Fotolia • www.sextant.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

PARTI PRIX

Velouté de pois cassés au bacon

PRÉPA 15 MINUTES — CUISSON 50 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 1 oignon ◆ 300 g de pois cassés ◆ 4 tranches de bacon fumé ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 5 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse ◆ 4 chips de tortilla au piment ◆ 1 cube de bouillon ◆ sel, poivre du moulin.

LAVEZ les pois cassés. Mélangez-les dans une casserole avec l'oignon et l'ail hachés. Versez 1,3 l d'eau. Portez à ébullition. Ajoutez le cube de bouillon émietté. Laissez mijoter 50 min sur feu doux.

PASSEZ la soupe au moulin à légumes à travers la grille fine. Ajoutez la crème, du sel et du poivre. Gardez sur feu doux.

ÉCRASEZ grossièrement les chips. Coupez en deux et faites griller à sec dans une poêle les tranches de bacon. Répartissez le velouté dans quatre bols. Arrosez d'un filet d'huile. Décorez avec les miettes de tortilla et le bacon.

Secs et à prix cassé

Les pois cassés, débarrassés de leurs peaux et polis, sont les plus digestes des légumes secs. Comme les lentilles, on les cuit sans les faire tremper au préalable. Ils se parent de saveurs du monde avec du curry, du cumin, du piment… On les trouve également sous forme de purée surgelée, conserve ou sachet sous-vide. Pratique !

Table bon ma

Parce qu'on peut se faire plaisir même avec un petit

Le cochon fait la fête

En grandes surfaces, les mentions "offre spéciale" ne concernent pas uniquement les produits à date de péremption proche. En effet, quand il y a surproduction de viande porcine, les prix baissent. À nous les bonnes affaires ! On en profite et on congèle pour plus tard : collier, épaule, côtes à griller…

Mignon roulé aux épices, compote de poivrons

PRÉPA 30 MINUTES — CUISSON 40 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 550 g de filet mignon de porc ◆ 500 g de poivrons ◆ 120 g de riz basmati ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 cuil. à s. d'huile ◆ 4 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 1 cuil. à soupe de miel ◆ 1 cuil. à café de graines de coriandre ◆ 1 cuil. à café de mélange cinq-baies ◆ 1/2 cuil. à café de curry ◆ sel.

FAITES DORER le filet mignon 10 min dans 1 cuil. à soupe d'huile. Salez et laissez reposer hors du feu.

FAITES REVENIR les poivrons épépinés et émincés 5 min dans 1 cuil. à soupe d'huile. Salez et ajoutez 2 cuil. à soupe de vinaigre et 5 cl d'eau. Couvrez et cuisez 30 min sur feu doux. Ajoutez l'ail haché. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).

ÉCRASEZ la coriandre et le mélange cinq-baies. Posez le filet mignon dans un plat. Badigeonnez-le de miel, parsemez de graines écrasées et de curry. Versez 5 cl d'eau et le reste de vinaigre dans le plat. Enfournez et cuisez 25 min.

RINCEZ le riz. Couvrez-le d'eau dans une casserole et laissez cuire jusqu'à évaporation. Couvrez et laissez gonfler pendant 10 min hors du feu.

DÉCOUPEZ le filet mignon. Servez accompagné du jus, des poivrons et du riz basmati. Décorez éventuellement de feuilles de coriandre.

Blésotto au bleu, poire et noix

PRÉPA 15 MINUTES — CUISSON 30 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

- 250 g de blé précuit
- 1 oignon
- 1/2 poire
- 8 noix
- 60 g de bleu de Bresse
- 5 cl de vin blanc
- 20 g de beurre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon
- sel, poivre du moulin.

HACHEZ l'oignon. Faites-le revenir 3 min dans l'huile chaude et le beurre à la casserole. Ajoutez le blé.

MÉLANGEZ 2-3 min, versez le vin. Dès qu'il est absorbé, ajoutez le bouillon, préparé avec 35 cl d'eau chaude, louche par louche, en attendant à chaque fois que le liquide soit complètement absorbé. Comptez 20 min de cuisson pour que les grains soient cuits mais encore un peu fermes. Salez.

INCORPOREZ le bleu de Bresse écrasé dans le blé. Ajoutez la poire émincée et les noix épluchées en cerneaux. Donnez trois tours de moulin de poivre et servez aussitôt.

On varie les plaisirs

Les céréales du passé se conjuguent à nouveau au présent. Ça change du riz et met un grain de fantaisie dans la diététique : les blés (dur, tendre, petit et grand épeautre), l'orge perlé, l'avoine, le millet, le sarrasin, sont riches en vitamines, fibres, minéraux et protéines. Mais attention, à l'exception du quinoa, toutes ne contiennent pas suffisamment d'acides aminés essentiels pour remplacer la viande.

rché

budget, on ne va pas se priver !

Pommes au four à la guimauve

PRÉPA 10 MINUTES — CUISSON 40 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

- 4 pommes reinettes (ou golden)
- 30 g de sucre
- 16 guimauves
- 4 pincées de cannelle.

ALLUMEZ le four sur th. 6 (180 °C). Coupez les pommes en deux dans la largeur. Retirez le cœur. Farcissez chaque pomme avec 4 guimauves. Parsemez de cannelle et refermez.

DÉPOSEZ les pommes dans un plat à four et saupoudrez de sucre.

CUISEZ 40 min, jusqu'à que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement. Laissez tiédir avant de servir.

Des pommes pour l'hiver

Achetez-les au meilleur prix chez les producteurs par sacs de 5, 10 ou 20 kg. Faites-en des compotes à congeler ou conservez-les jusqu'en mars, posées la queue en l'air dans un endroit frais. La peau se flétrira, mais la chair restera succulente.

Le conseil de toutlevin.com

PUBLICITÉ

Le vin qui révèle votre cuisine !

Avec le mignon de porc doucement mijoté, servez Baron de Lestac, un bordeaux aux parfums subtils, souple et charnu en bouche, élevé en fûts de chêne. Ses tanins souples s'accorderont au moelleux de la viande et aux notes vives de la coriandre.

10 000 ACCORDS METS & VINS sur toutlevin.com

Disponible sur App Store

Simplifiez-vous le vin

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Esprit zen

Faites une entrée remarquée dans l'hiver en habillant votre table d'une vaisselle stylée, réchauffée par les coloris phares de la saison.

Jouez la carte du double emploi

Le temps d'un repas, les verres à whisky se transforment en petits vases. Placez-les avec deux ou trois fleurs à droite de chaque convive. Alternez les couleurs, comme ici les verres transparents et les verres rouges, et choisissez des fleurs aux tons carmin, prune ou noir.

Saveurs au carré Cette grande assiette en porcelaine peut aussi faire office de plat pour une touche très design sur la table. *22 x 22 x 2,5 cm, Square Medium Powder, Mud Australia, 49 €, sur le site Ma Petite Série Déco.*

Scandinave Un bougeoir à la ligne élancée qui éclaire la table de son coloris ensoleillé. En bois laqué mat. *Bougeoir Rolf, 33 cm, 40 €, Freemover, sur le site Ma Petite Série Déco.*

Soyez disciplinés

Cette table a été dressée comme un jeu de construction. La vaisselle est placée de façon à souligner l'aspect graphique, les couleurs, les matières…

Prix du design Largement primé et breveté, ce concept de triple corbeille est composé de tissu et d'un châssis en métal. L'ouverture en maille respirante permet une excellente conservation des fruits et légumes. *Ø 46 cm, hauteur 48 cm, Ray Tray, 165 €, Chilewich.*

Habillez votre nappe

À l'aide de rubans, dessinez comme des coups de crayon sur la table. Les lignes encadrent les assiettes comme des sets de table. Autres options possibles, faire onduler les rubans afin de créer du mouvement, et varier leurs largeurs et leurs couleurs.

Intemporels Des couverts au design contemporain qui s'adaptent à tous les styles de vaisselle.
Smala, ménagère 24 pièces, 69 €, Geneviève Lethu.

Bande de couleur
Un ruban fantaisie en tissu, imprimé de petites bulles d'un côté et uni de l'autre, pour délimiter l'emplacement du couvert avec élégance.
Perles & Co, 1 € le mètre.

Dressez les menus dans les assiettes

Écrivez la liste des réjouissances sur papier épais. Posez les menus sur des branchages naturels ou peints dans la couleur de votre choix.

Black & white Ligne épurée pour ce grand saladier en bambou laqué et ses couverts assortis. Plusieurs coloris, diamètre 30 cm.
Saladier Calimero Glossy et couverts Miro, design Boo Louis, 60 et 20 €, Ekobo.

Bien taillés
La lumière se réfractera joliment sur les facettes de ces verres.
Adeline, verre à eau 32 cl, 4 €, verre à limonade 48 cl, 5 €, Habitat.

Divine
L'aérateur verseur de cette carafe permet de ventiler un vin blanc ou rouge délicatement.
Osyris, en verre, 70 €, Peugeot Saveurs.

Craquez pour les couleurs tendance de cet hiver

De la garde-robe à la table, il n'y a qu'un pas ! Jaune moutarde, rouge carmin, gris anthracite, ces coloris chic et un brin *british* vont rythmer la saison. N'hésitez pas à les marier en variant les formes et en mélangeant linge et vaisselle.

Réalisation : Audrey Tartarat

Adresses en fin de numéro

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé nos recettes mais vous êtes en panne d'idées pour cuisiner les ingrédients non utilisés ? Quelques astuces pour en faire des merveilles.

Avec du gorgonzola

◆ **Crème à tartiner.** Mixez le reste de fromage avec 2 petits-suisses, des herbes et du poivre.

◆ **Sauce salade.** Mixez de l'huile d'olive avec 2 cuil. à soupe de gorgonzola puis versez cette vinaigrette sur une salade d'endives.

◆ **Piques sucrées-salées.** Alternez sur une brochette 1 dé de gorgonzola, 1 dé de poire crue et 1 dé de fenouil cru. Arrosez de quelques gouttes de crème de balsamique.

Avec de la farine de châtaigne

◆ **Crêpes autrement.** Remplacez la moitié de la farine de blé par celle de châtaigne. Servez ces crêpes avec du jambon fumé, du fromage bleu et des cerneaux de noix.

◆ **Pain des bois.** Préparez votre pâte à pain avec de la farine de châtaigne puis ajoutez-y des marrons au naturel égouttés.

◆ **Financiers sans gluten.** Réalisez la recette tradi avec de la farine de châtaigne et parfumez de zestes d'orange confite.

Avec du vin rouge

◆ **Granité.** Mélangez le vin et autant de jus de pamplemousse sans pulpe. Faites prendre au congélateur, grattez en paillettes et servez.

◆ **Confit d'échalotes.** Faites fondre 10 échalotes ciselées dans du beurre. Laissez confire avec 1 verre de vin et 2 cuil. à soupe de miel. Servez en escorte d'une viande rouge.

◆ **Glaçons.** Faites prendre le vin dans le bac. Parfaits pour corser une sauce.

Avec des achards

◆ **Mayonnaise costaude.** Mixez 1 c. à s. d'achards et ajoutez à votre mayo habituelle. À tartiner sur vos sandwichs.

◆ **Cake réunionnais.** Ajoutez à votre pâte à cake salée 3 cuil. à s. d'achards et 100 g de fromage râpé. À servir en dés à l'apéro.

◆ **Marinade minute.** Disposez de belles gambas crues dans 2 verres d'huile mixés avec 3 cuil. à soupe d'achards. Laissez mariner 1 h avant de les faire griller.

Avec du coulis de tomates nature

◆ **Tarte rose.** Versez sur votre pâte 3 œufs fouettés avec 35 cl de lait, 1 boîte de saumon égoutté et émietté puis 1 verre de coulis. Enfournez 40 min à th. 6 (180 °C).

◆ **Gaspacho express.** Mixez du coulis de tomates avec 1 concombre pelé et 1 tranche de pain grillée. Assaisonnez puis ajoutez un filet d'huile d'olive.

◆ **Steak andalou.** Déglacez la poêle de cuisson d'1 steak avec quelques cuillerées de coulis, laissez réduire et assaisonnez.

Avec de la pancetta

◆ **Sandwichs à l'anglaise.** Faites dorer la pancetta à la poêle. Glissez-la avec 1 œuf au plat dans des muffins anglais toastés.

◆ **Déco craquante.** Faites croustiller la pancetta au micro-ondes entre des feuilles de papier absorbant. Concassez-la une fois refroidie, poudrez-en une salade, un steak...

◆ **Asperges déguisées.** Égouttez 1 boîte d'asperges, enveloppez-les de lanières de pancetta et poêlez-les à l'huile d'olive.

Avec du céleri-rave

◆ **Coleslaw fantaisie.** Râpez le céleri avec des carottes, ajoutez de la mayonnaise, 1 cuil. à soupe de crème fraîche et des raisins secs.

◆ **Soupe blanche.** Cuisez le céleri dans du bouillon de volaille. Mixez avec un peu de crème, servez chaud.

◆ **Beignets.** Trempez des dés de céleri cuits à la vapeur dans de la pâte à beignets puis faites frire dans l'huile.

Mon nougat chinois

On l'adore au restau chinois, truffé de cacahuètes et enrobé de sésame blond.

POUR 20 PETITS NOUGATS
CUISSON : 5 MIN
REFROIDISSEMENT : 1 H

PRÉPA 10 MINUTES

◆ **FAITES GRILLER** à sec dans une poêle 30 g de cacahuètes non salées. Concassez-les. Diluez 50 g de fécule de maïs dans 8 cl d'eau.

◆ **FAITES CARAMÉLISER** 100 g de sucre avec quelques gouttes d'eau. Ajoutez 8 cl d'eau chaude et portez à ébullition. Ajoutez en remuant la fécule de maïs et 1 cuil. à soupe de miel.

◆ **FAITES ÉPAISSIR** sur feu doux en remuant. Incorporez les cacahuètes. Versez la pâte dans un moule huilé et poudré de graines de sésame. Parsemez le dessus de sésame. Laissez refroidir 1 h. Coupez en carrés, puis roulez encore dans le sésame.

Le petit plus tendre et croquant à proposer au moment du café.

À chacun son nougat

Cette friandise préparée depuis plusieurs siècles en Orient tient son nom du latin *nucatum,* un terme qui désignait le pain de noix chez les Romains. C'est le blanc d'œuf qui donne sa couleur à cette spécialité de Montélimar. Le nougat asiatique, préparé avec de la farine de tapioca ou de la fécule de maïs, a une texture souple et transparente.

Je l'utilise

■ **EN MIGNARDISES.** Avec le café, servez des mini brochettes de dés de nougat roulés dans 1 cuil. à soupe de sésame noir, autant de sésame blond, et des dés d'ananas frais poudrés de baies roses concassées.

■ **EN SURPRISE.** Coupez 100 g de nougat en dés et ajoutez-les avec les fruits dans une pâte à cake ou à clafoutis. Délicieux également dans une glace plombières faite maison ou une salade de fruits frais.

■ **EN SAUCE EXOTIQUE.** Déglacez le plat de cuisson d'un poulet rôti avec 1 cuil. à soupe de sauce de soja, 1 cuil. à s. de vinaigre de vin et 30 g de nougat. Faites réduire à feu vif et servez avec le poulet découpé.

Risotto en croquettes

En croquettes toutes dorées et fondantes, on va en faire tous les jours, du risotto. On adore.

A Le bon riz
Ne choisissez pas n'importe quel riz. Préférez des variétés pour risotto (arborio ou carnaroli). Le grain sera bien ferme et la texture crémeuse.

B Juste cuisson
À la fin de la cuisson, le riz doit être très onctueux. Comptez environ 20 min pour qu'il soit cuit. Goûtez plusieurs fois à partir de 15 min.

C Gourmandise
On peut remplacer le beurre ajouté en fin de cuisson par du mascarpone, mais on l'incorpore de façon énergique pour bien lier le risotto.

D Manipulation
Vous façonnerez plus facilement vos boulettes de riz et elles ne seront pas collantes si vous travaillez avec les mains mouillées.

E Le vin
Servez ces croquettes avec un côtes-de-provence blanc bien frais, en harmonie avec les tomates et le basilic et en contraste avec les fromages.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MIN - CUISSON : 40 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H

- **300 g de riz à risotto**
- **1 oignon**
- **250 g de tomates cerises**
- **4 cuil. à soupe de basilic ciselé**
- **1 l de bouillon de légumes**
- **15 cl de vin blanc sec**
- **50 g de beurre**
- **50 g de parmesan râpé**
- **200 g de gorgonzola**
- **100 g de farine**
- **150 g de chapelure**
- **2 œufs**
- **1 bain d'huile de friture**
- **sel et poivre du moulin.**

Comment apporter encore plus de parfum ?

La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet

Au début de la cuisson, vous pouvez ajouter une gousse d'ail en chemise légèrement écrasée et un brin de thym frais. Retirez-les à la fin.

Ne salez pas trop tôt le risotto, car les bouillons achetés tout prêts apportent souvent déjà beaucoup de sel.

PRÉPARATION

1 FAITES FONDRE 5 min dans une cocotte l'oignon émincé et 20 g de beurre. Versez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit nacré. Arrosez de vin blanc et mélangez bien, jusqu'à absorption complète. Recouvrez de bouillon de légumes à hauteur du riz.

2 FAITES CUIRE le riz en remuant sur feu moyen et en arrosant de bouillon chaque fois qu'il est absorbé. Hors du feu, incorporez le basilic ciselé, le parmesan et le reste de beurre. Salez et poivrez. Réservez pendant 1 h dans le réfrigérateur.

3 DÉTAILLEZ le gorgonzola en petits dés. Coupez les tomates en deux et glissez un dé de gorgonzola au centre. Façonnez des boulettes de riz de 4 ou 5 cm en enveloppant une tomate farcie au centre. Réservez-les au réfrigérateur.

4 PRÉPAREZ 3 assiettes creuses : versez la farine dans la première, battez les œufs dans la deuxième et étalez la chapelure dans la troisième. Roulez chaque boulette dans la farine, puis dans l'œuf battu et dans la chapelure. Réfrigérez 1 h.

5 FAITES FRIRE les boulettes de riz dans l'huile chaude et égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les sur une salade de roquette assaisonnée d'huile d'olive et de balsamique blanc.

LE BON OUTIL **La cuillère à risotto (en bois ou en plastique) est une cuillère à la fois arrondie et pointue, percée d'un trou. Elle permet de mélanger soigneusement, en allant jusque dans les coins de la casserole, mais sans écraser le riz.**

Le riz au lait

Ce dessert de notre enfance est un vrai défi, que certaines marques relèvent avec plus de bonheur que d'autres. On a goûté !

Coup de cœur

LE PETIT BASQUE
Gourmand

Dans sa coupelle, ce riz au lait assez blanc est un plaisir régressif réussi. Les grains fondent en bouche en laissant une agréable note crémeuse et sucrée.

Le ⊕ Un dessert plein de douceur.
Le ⊖ Manque un peu de fermeté.
Riz au lait nature, 1,60 €/2 x 140 g, grandes surfaces.

MONOPRIX BIO !
Tout doux

Ce qui séduit dans ces petits pots, c'est bien sûr la richesse du lait entier et la présence discrète du sucre de canne, mais surtout la texture des grains de riz qui donnent du corps à l'ensemble.

Le ⊕ Bel accord avec un coulis de fruits rouges.
Le ⊖ Note d'amidon assez présente.
Riz au lait, 1,65 € les 4 x 100 g, Monoprix.

LA FERMIÈRE
Généreux

Dans ces gros pots en verre, un dessert très gourmand au riz de Camargue et au lait entier. Riche, onctueux, il plaît aux petits comme aux grands. Une qualité qui se paye…

Le ⊕ Pas trop sucré.
Le ⊖ On aurait aimé plus de riz.
Façon grand-mère, 2,50 €/2 x 160 g, grandes surfaces.

MONT BLANC
Familial

C'est l'indispensable fond de placard de maman. Ce roi des goûters se conserve à température ambiante mais se déguste frais. Très présents, les grains de riz fondent sur la langue. Un dessert qui s'apprécie nature, ou aussi accompagné de compote.

Le ⊕ Un prix très sympa.
Le ⊖ La saveur vanillée un peu trop artificielle.
Riz au lait, 2 € les 570 g, en grandes surfaces.

VIVIEN PAILLE
Pratique

Les enfants adorent cette gourde de crème de riz dont la saveur est doucement vanillée. Sans grains (à base de farine de riz), la pâte coule en bouche sans effort. Idéal pour rassasier à l'heure du goûter ou après 1 heure de piscine.

Le ⊕ Sans colorant ni conservateur.
Le ⊖ Texture un peu épaisse.
Riz'golo, 2,40 € les 4 x 90 g, en grandes surfaces.

LA LAITIÈRE
Amusant

Dans l'air du temps, ce riz au lait surfe sur la tendance caramel avec cette recette à la saveur prononcée, agréablement lactée, où les grains de riz sont un peu perdus dans la crème fondante très (voire trop) sucrée. Un simple lit de caramel aurait semblé plus fin.

Le ⊕ Une recette qui change.
Le ⊖ Interminable liste d'ingrédients.
Riz au lait caramel, 1,60 €/4 x 115 g, grandes surfaces.

Réalisation : Catherine Lamontagne

Le talent 100% Pur l'Aisne se concocte dès l'enfance

www.aisne-open.com

© Conseil général de l'Aisne - Conception: Pascale Cartegnie / Direction artistique : Laurence Moutarde / Photo : FX.Dessinier - * l'Aisne c'est ouvert

DÉPARTEMENT DE l'Aisne it's Open*!

Au pays du Salon du blog culinaire,
l'enfance prend toute sa saveur. www.salondublogculinaire.com

Chef Damien et les élèves du Lycée Hôtelier de Soissons accueillent 500 blogueurs culinaires. Pour dégustations en direct et sur le net.

la ruralité,
une idée
capitale.

Goûtés pour vous en novembre

SAUCE DE CARACTÈRE

Les cuisiniers le savent bien, la touche finale d'un plat, c'est la sauce. Bien à l'abri dans son pot, celle-ci parfumée au roquefort, prête à l'emploi après réchauffage express, est très onctueuse. Si elle manque un petit peu de puissance pour napper une viande rouge (renforcez sa saveur avec quelques éclats de roquefort), elle est parfaite pour parfumer une quiche, un gratin ou pour préparer un soufflé.

La sauce au roquefort, Société, 2,50 € les 230 g, dans les grandes surfaces.

BOX MARINES

Mitonnées par des Bretons amoureux des produits de la mer, ces recettes parmentières se font remarquer par leur goûteuse simplicité. Cuites à la vapeur, les pommes de terre sont montées en purée avec du beurre et de la crème, puis mariées aux filets de poissons. Entre la note méditerranéenne du mélange rouget et églefin (enrichi de tomate) et la douceur du saumon à la ciboulette, on a fondu pour l'onctuosité du cabillaud qui fait penser à une brandade.

Box Parmentier, Guyader, 3,90 € les 250 g, dans les grandes surfaces.

L'AMI CAHUÈTE

Grignotez utile et faites-vous plaisir avec des cacahuètes boliviennes cultivées sur des petites parcelles en agriculture biologique et distribuées selon les règles du commerce équitable. Outre une torréfaction parfaite et un salage sans excès, la bonne idée de ce sachet c'est le mélange de trois cacahuètes : les brutes habillées de leur peau, les zébrées et enfin les grosses charnues et bien croquantes. Un trio intense.

Cacahuètes de Bolivie, Vico, 1,50 € les 150 g, en grandes surfaces.

AVEC OS

Les ribs de porc pour le barbecue, on connaît. Mais on découvre ceux de veau, à la chair moelleuse, à grignoter avec les doigts. Précuits à basse température (à l'étouffée sous vide) dans une marinade légère, ces travers de veau se dégustent après un quart d'heure au four. Servez-les en une seule pièce, à découper selon les envies de chacun, et proposez-les avec une purée.

Ribs de veau, Tendriade, 7,50 € les 500 g, en grandes surfaces.

TUBE GAGNANT

Bien dans son temps, le tube a tout pour plaire : simple à utiliser, facile à doser, léger et pratique à ranger, il offre une longue conservation (1 mois au frais après ouverture) sans gaspillage. À l'intérieur ? Une sauce parfumée, préparée avec des tomates de plein champ récoltées mûres en Provence et mitonnées avec des carottes et des oignons. Un grand basique qui s'utilise facilement sur les pâtes ou pour faire rougir de gourmandise une sauce.

Sauce tomate cuisinée, Zapetti, 0,70 € les 150 g, dans les grandes surfaces.

RIZ PRÉCIEUX

Cultivé en Thaïlande dans le respect des sols et des agriculteurs, le riz se décline dans des mélanges insolites. Très doux, celui à la noix de coco fait des merveilles associé au salé (avec un curry) ou au sucré (original en riz au lait). Le mélange montagnard (riz semi-complet, quinoa et graines de courge) crée la surprise par sa richesse de textures et ses belles saveurs noisetées qui plaisent aux plats en sauce.

Riz thaï et noix de coco ou mélange montagnard, Autour du Riz, 3,60 € les 500 g, magasins bio et site de la marque.

PINCÉE DE SEL

Entre mistral, mer et soleil, on récolte sur les salins d'Aigues-Mortes un or blanc réputé depuis l'Antiquité. Affirmant son côté sudiste, ce dernier se marie à du thym et du laurier dans le mélange provençal farigoulette. Et une fois découvert sur un filet de poisson, des légumes vapeur ou un steak, on se dit qu'il suffit parfois de pas grand-chose pour renouveler ses classiques !

Sel aromatisé (bio), Le Saunier de Camargue, 8,10 €/230 g, épiceries fines.

LA BONNE PÂTE

On a tous en bouche les saveurs de cannelle et sucre candi du spéculoos, fameux petit biscuit belge qui va si bien avec le café. Après 125 ans de service croustillant, le célèbre biscuitier Jules Destrooper les propose en une pâte onctueuse cuisinée au vrai beurre, dont la texture finement granuleuse est ponctuée de micrograins de biscuits. Facile à tartiner, sucrée mais pas trop, on l'adore sur une crêpe, dans un moelleux au chocolat ou, plus original, en touche finale sur un foie gras.

Speculoospasta, Jules Destrooper, 3,50 € les 200 g, dans les grandes surfaces.

Réalisation : Catherine Lamontagne

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et ses hors-séries

En cadeau : le coffret de 3 couteaux Pradel

Ces 3 couteaux, avec leur lame en acier inoxydable, leur revêtement anti-adhérent et leur manche ergonomique vous permettront de couper tous types d'aliments. La barre aimantée permettra de les ranger sans prendre de place. Les essayer, c'est les adopter !

Photo non contractuelle Studio

Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

Offre réservée aux lecteurs de *Cuisine Actuelle*

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je profite de votre offre :** 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 n°) et ses hors-séries (6 n°) pour **38,90€** seulement au lieu de ~~47,40€~~* **+ le coffret de 3 couteaux Pradel en cadeau.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ❒ Mme ❒ Mlle ❒ M. CGF263A

Nom

Prénom

N° Rue

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail

❒ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. **Facultatif. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❒. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Les autres farines

Riz, épeautre, maïs… Et si on essayait des saveurs qui changent de la traditionnelle farine de blé ?

Qui sont-elles ? Elles sont issues de variétés de blé (kamut, petit épeautre) ou d'autres céréales (riz, maïs), de légumineuses (lentille, soja), de plantes de la famille des polygonacées (sarrasin, quinoa) ou de fruits (châtaigne, noix de coco). On les trouve dans les magasins bio, dans les épiceries asiatiques et parfois dans les grandes surfaces.

Quel est leur intérêt ? Ces farines offrent une alternative pour les personnes allergiques ou intolérantes au gluten, qui peuvent enfin savourer pains et pâtisseries. Elles ont d'autres atouts nutritionnels. Certaines ont une teneur plus importante en protéines (quinoa, kamut). D'autres sont très riches en fibres (coco, souchet). Elles permettent aussi de jouer sur de nouvelles textures, saveurs et couleurs : consistance sableuse de la farine de sarrasin, goût naturellement sucré de celle de souchet, jolie teinte jaune de la farine de maïs…

Comment les utiliser ?

- Tout simplement en remplacement de tout ou partie de la farine de blé dans les gâteaux, les tartes ou les crêpes.
- Dans un pain maison, en prenant garde de mélanger celles qui ne sont pas "panifiables" à de la farine de blé.
- Allongées d'eau, elles remplacent les œufs dans une pâte à crêpes ou une crème (farine de soja).
- Les farines de riz, quinoa ou seigle lient et épaississent les sauces.
- Mêlées à de l'eau, elles se transforment en lait végétal (farine de coco ou de riz).
- On en saupoudre un yaourt, une sauce, une salade, un chocolat chaud (farine de souchet ou de coco).

Les bons mariages

- Farine et lait de coco font un flan aux saveurs exotiques à la texture légère.
- La farine de quinoa associée à la farine de blé dans une pâte à crêpes apporte une saveur très originale.
- Crème de marron, farine de châtaigne et chocolat font un gâteau gourmand.
- La farine de riz est idéale pour réussir des sablés croquants au goût noiseté.
- Mélangez de la farine de pois chiches et du curry pour préparer une pâte de base pour des beignets indiens.
- Farine de seigle, miel, cannelle et badiane font un authentique pain d'épice.

Réalisation : Béatrice Vigot Lagandré

LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION

1. FARINE DE SOUCHET Déjà sucrée naturellement, elle permet de réduire la quantité de sucre dans les gâteaux et pâtisseries. À essayer saupoudrée dans un muesli, un yaourt ou une salade de fruits. Une belle découverte ! *Biosagesse, 6,40 € les 400 g, Biocoop.*

2. FARINE DE MAÏS Elle donne un goût sucré aux gâteaux et pains et se prête à la confection des tortillas mexicaines, de la polenta et même de la sauce béchamel. *Moulin des Moines, 1,70 € les 500 g, magasins Biocoop.*

3. FARINE DE CHÂTAIGNE Cette farine riche en fibres peut être utilisée pure ou avec de la farine de blé. Elle donne une couleur appétissante et une saveur de fruits secs à un cake ou une pâte à tarte. Excellente dans des muffins raisin-pomme. *Priméal, 6 €/500 g, magasins bio.*

4. FARINE DE PETIT ÉPEAUTRE La farine tirée du grain complet de cette céréale ancienne peut très facilement remplacer la farine de blé. Parfaite pour réaliser pains, gâteaux ou crêpes, elle apporte un léger goût de noisette. *Markal, 3 € le paquet de 500 g, chez Naturalia.*

5. FARINE DE RIZ COMPLET Obtenue par broyage du riz sur meule de pierre, cette farine à la saveur douce tient lieu d'épaississant dans les sauces et les potages. Seule ou mêlée à une farine de blé, elle apporte une texture sablée irrésistible aux biscuits et autres cookies. On l'essaye dans un clafoutis aux poires tout léger. *La Vie Claire, 2 € le paquet de 500 g, magasins La Vie Claire.*

Un gâteau parfumé aux airs de pain d'épice, parfait à l'heure du thé.

Gâteau fruits secs-châtaigne, compote caramélisée

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

◆ 150 g de farine de châtaigne ◆ 150 g de farine de blé ◆ 25 cl de lait ◆ 1 œuf ◆ 1/2 sachet de levure chimique ◆ 30 g d'abricots secs ◆ 60 g d'amandes effilées ◆ 50 g de cranberries séchées ◆ 50 g de miel ◆ 2 cuil. à s. de crème ◆ 100 g de sucre ◆ 1 kg de pommes.

CHAUFFEZ le four à th. 5 (150 °C). Versez les farines et la levure dans un saladier. Incorporez le lait, la crème, le miel, les cranberries, les abricots en dés et les amandes (gardez-en quelques-unes pour le décor). Ajoutez le jaune d'œuf et le blanc battu en neige. Versez la pâte dans un moule à manqué et cuisez 35 min. Parsemez d'amandes effilées en fin de cuisson.
CUISEZ les pommes en morceaux 25 min à feu doux avec le sucre jusqu'à caramélisation. Servez la compote tiède avec le gâteau.
BOISSON : cidre doux.

Blinis de sarrasin au saumon fumé, crème à l'aneth

POUR 20 MINI BLINIS
PRÉPARATION : 20 MIN
REPOS : 1 H
CUISSON : 10 MIN

◆ 50 g de farine de sarrasin ◆ 50 g de farine de blé ◆ 2 g de levure de boulanger sèche ◆ 10 cl de lait ◆ 1 œuf ◆ 1 cuil. à s. d'huile ◆ 100 g de saumon fumé ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 6 brins d'aneth ◆ 1 citron ◆ sel, poivre du moulin.

DÉLAYEZ la levure dans un peu de lait. Mélangez les farines et 1 pincée de sel dans un saladier. Incorporez le jaune d'œuf et la levure. Versez progressivement le reste de lait. Laissez reposer 1 h. Montez le blanc en neige, puis incorporez-le.
FAITES CHAUFFER l'huile dans une poêle. Posez de grosses cuillerées de pâte. Faites-les cuire 2 min de chaque côté.
FOUETTEZ la crème bien froide en chantilly. Poivrez, ajoutez 4 brins d'aneth ciselés et 2 cuil. à soupe de jus de citron. Coupez le saumon en lanières.
RÉPARTISSEZ la chantilly sur les blinis, recouvrez de saumon et décorez d'aneth.
VIN : bordeaux blanc sec.

CONSEIL Pour que les blinis restent chauds et bien moelleux, posez-les sur une assiette au-dessus d'une casserole d'eau frémissante.

On adore ces blinis pleins de personnalité qu'on sert en entrée avec une salade verte.

Brouilly
gourmand et fruité

Ce cru du Beaujolais se plaît sur des tapas, une volaille rôtie… Le goûter c'est l'adopter.

D'où vient-il ?

C'est le plus vaste et le plus méridional des dix crus du Beaujolais plantés au nord du département du Rhône. Les 1 300 hectares de l'appellation, dominée par le mont Brouilly, sont répartis sur six communes dont aucune ne porte son nom. Il partage le même et unique cépage – gamay noir à jus blanc – que les rouges du Beaujolais, mais des terroirs granitiques et l'exposition est-sud-est le rendent plus charpenté. Son élégance et sa facture classique exprimant toute la pureté du fruit en font un parfait vin de fête.

Quand le boire ?

À l'apéritif pour les inconditionnels de vin rouge et sur un dîner simple ou raffiné. On l'ouvre après quelques mois, parfois plusieurs années car sa structure lui permet de vieillir sans problème.

Comment le servir ?

Pas chambré mais pas glacé non plus : entre 13 et 14 °C pour profiter au mieux de son délicat fruité. Dans un verre ballon assez fin.

Accords parfaits

Terrines, pâtés, charcuteries, tartare et carpaccio de bœuf, côte de veau en cocotte, travers de porc grillés, entrecôte béarnaise, Parmentier de boudin, volailles rôties, viandes froides et aussi fromages à pâte molle.

Idéal avec un Parmentier de boudin.

Notre sélection

Épicé
Tête-à-tête gourmand

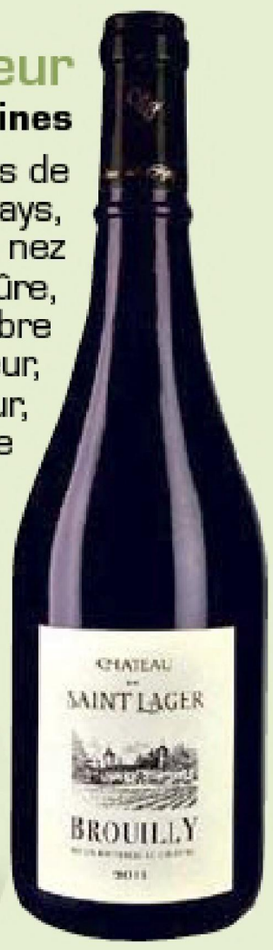
Membre du groupe Terroirs Originels, ce vigneron offre un brouilly au nez de fruits rouges mûrs, à la bouche ample, fraîche et à la finale épicée. Servir sur une côte de veau aux champignons.

L'Enfer des Balloquets 2011, Robert Perroud, 11 €, cavistes.

Charmeur
Dînette de copines

Médaillé dans de nombreux pays, un brouilly type au nez de framboise mûre, au très bel équilibre entre fraîcheur, ampleur et rondeur, et à la bouche gourmande. Agréable sur un carpaccio de canard, une fricassée de girolles ou une cervelle de canut fraîche.

Château de Saint Lager 2011, 8,20 €, chez cavistes.



Tout simple
Buffets froids d'automne

Né sur un vieux domaine familial, un brouilly aux arômes de fruits rouges et noirs, fin et gouleyant, avec une finale concentrée et désaltérante. À boire frais sur des terrines ou une assiette anglaise.

Domaine des Roches Anciennes 2011, 6,75 €, chez Simply.

Classique
Déjeuner du dimanche

Belle robe rubis foncé, nez de framboise et de prunelle, bouche ample mais rafraîchissante et note poivrée pour un brouilly classique et très pur. Très bien sur un rôti de veau et son gratin de courgettes.

Domaine Dominique Piron 2011, 8,25 €, au domaine et chez cavistes.

Réalisation : Elisabeth de Meurville

NICOLAS

DES

conseils

LUMINEUX

DEPUIS 190 ANS

Nicolas SA, au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312 065 238

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Les questions à se poser avant de choisir (et nos réponses !)

La mijoteuse est conçue pour une cuisson douce des aliments, à basse température dans une cuve amovible. Elle bénéficie de la chaleur indirecte des éléments placés dans la base.

Des fonctions différentes ? Elles offrent en général deux modes de cuisson : mijotage (6 à 8 h à 85-90 °C) et cuisson à haute température (3 à 5 h à 100-120 °C). Certains modèles proposent une fonction “réchaud”, pour garder un plat à température, et/ou une fonction saisie pour dorer la viande.

Manuelle ou programmable ? Si elle a un écran avec sélecteur de programmes, une minuterie, parfois une fonction “départ différé”, la mijoteuse devient autonome. L’avantage : le plat cuit en toute sécurité en votre absence… et l’appareil passe automatiquement en mode maintien au chaud. À privilégier si vous ne pouvez pas être sur place à la fin de la cuisson pour mettre l’appareil hors tension ou activer le maintien au chaud.

Quelle cuve ? Elle doit être amovible, pour l’entretien. En céramique ou terre cuite émaillée, elle assure la cuisson homogène d’une cocotte traditionnelle et garde plus longtemps la chaleur (celle accumulée dans la cuve maintient 30 min les aliments au chaud). Comptez à peine 1 l par portion, soit 4,5 l pour 5 à 6 personnes. De 8 à 10 personnes, misez sur un modèle 6,5 l.

Détails importants ? La forme ovale est plus polyvalente pour les grosses pièces. Et la résistance en ceinture (transmission par le tour) assure une meilleure diffusion de la chaleur.

Tout doux, les

On y prépare tranquillement ragoûts, sautés et

❶ La plus petite

❷ La plus basique

❸ La plus rétro

❹ La plus classique

1. COMPACTE

C’est l’appareil idéal pour une personne seule ou pour un couple. D’une contenance de 1,3 l, sa cocotte amovible en aluminium antiadhésif se transporte facilement grâce à ses poignées froides en thermoplastique. Thermostat cinq positions (maintien au chaud, deux mijotages et deux saisies), cocotte et couvercle en verre compatibles lave-vaisselle, spatule en bois.

Toi & Moi, réf. WO601601, 26,6 x 19,7 x 19,3 cm, puissance 750 W, 60 €, Tefal.

2. SIMPLISSIME

D’une belle contenance (6,5 litres), ce modèle propose trois modes de cuisson : mijotage, cuisson forte et un programme automatique de cuisson mixte plus rapide (avec démarrage en cuisson forte, puis mijotage à température constante faible). Le corps est en Inox, la cuve amovible en céramique émaillée, et le couvercle en verre.

Modèle EMJ1, 41 x 29 x 23 cm, puissance 320 W, 60 €, Essentiel B.

3. BELLES RONDEURS

Amovible, cette “marmite” à l’ancienne d’une capacité de 4,7 l passe à table en beauté. En grès, elle peut aussi être utilisée au four ou directement sur la table de cuisson pour faire revenir la viande ou les légumes avant mijotage. Base métal brossé, thermostat trois modes de cuisson : mijotage, cuisson forte et maintien au chaud.

SC7500 IUK, 30 x 25 x 24,5 cm, puissance 195 W, 90 €, Crock Pot.

4. STYLE TRADITION

Cette mijoteuse moderne aux fines poignées à l’ancienne thermo-isolantes est dotée d’un panneau de commandes digital avec affichage du temps de cuisson sur écran LED. Deux niveaux de cuisson, minuteur programmable jusqu’à 10 h avec maintien au chaud automatique. Cuve en céramique émaillée de 5 l, couvercle en verre trempé.

Modèle MIJ220, 38 x 30,2 x 30,4 cm, puissance 170 W, 70 €, Brandt.

5. TOUCHES DÉDIÉES

Polyvalente, elle offre six modes de cuisson (dont cinq sont 100 % automatiques) : riz, risotto (crémeux sans avoir à mélanger pendant le cycle), cuisson vapeur, mijotage doux, mijotage fort et saisie. Basculement automatique en fin de cuisson, pour maintien au chaud jusqu’à 5 heures. Corps en Inox satiné, cuve amovible en aluminium antiadhésif de 4,5 l, panier vapeur en Inox de 2,2 l, couvercle en verre trempé, façade et poignées froides.

Virtuo cuiseur modèle QD285A, 31,5 x 29 x 26 cm, puissance 700 W, 160 €, Riviera & Bar.

mijoteuses

soupes à petit feu. Plus besoin de surveiller la cuisson.

❺ La plus complète

6. CUVE OVALE

Avec une minuterie qui se règle jusqu'à 24 heures, son panneau digital propose quatre positions pour adapter précisément la cuisson selon la préparation : 85 °C, 93 °C, 100 °C, avec maintien au chaud automatique jusqu'à 8 heures. Parois en Inox brossé avec une résistance en ceinture, grande cuve ovale amovible de 6,5 l en céramique émaillée, couvercle en verre, avec grille pour cuisson au bain-marie.
PSC650E Cuisinart, 35 x 30 x 23 cm, puissance 285 W, 150 €, Mathon.

7. TEMPÉRATURE SOUS CONTRÔLE

L'ouverture du couvercle déclenche une fonction "boost" pour rétablir la température de cuisson choisie parmi les deux proposées. Programmation jusqu'à 20 heures sur écran LCD, fonction maintien au chaud automatique. Corps en Inox brossé avec résistance en ceinture, cuve amovible en céramique de 5,7 l (rectangulaire), couvercle en verre amovible et articulé.
Mijot'Cook SD5000, 36,5 x 31 x 21 cm, puissance 350 W, 150 €, Seb.

8. MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ/PRIX

Avec une base robuste en Inox brossé, cet appareil équipé de poignées et parois froides assure une sécurité maximum. Amovible, son élégant faitout blanc en terre cuite émaillée accumule la chaleur pour une cuisson parfaitement homogène. Capacité de 4,5 litres, couvercle en verre, panneau de commande électronique trois positions (mijotage, cuisson forte, maintien au chaud), minuterie jusqu'à 10 heures, avec maintien au chaud automatique.
Timer, CP707, 33 x 30 x 24,5 cm, puissance 350 W, 100 €, Kenwood.

Réalisation : Annie Boschet

❻ La plus précise

❼ La plus futée

❽ La plus fonctionnelle

Adresses en fin de numéro

Secrets de pro

Pour progresser, innover, épater : nos conseils, nos bons plans, avec vos astuces et les tours de main d'un grand chef.

Que faire d'un réfrigérateur à problèmes ?

NICKEL

Bruit, consommation excessive, givre et odeurs désagréables ne sont pas des fatalités… même si votre appareil est déjà un peu ancien.

Le bruit et une trop forte consommation électrique vont en général de pair, cela provient du moteur.

Voici ce qu'il faut faire pour diminuer ces désagréments.

■ **S'ASSURER QUE L'APPAREIL EST BIEN RÉGLÉ** et qu'on ne lui demande pas trop de froid : 4 ou 5 °C suffisent amplement.

■ **VÉRIFIER** que rien ne perturbe la circulation de l'air dans le dos du réfrigérateur.

■ **DÉPOUSSIÉRER** au moins deux fois par an les grilles situées à l'arrière et dégivrer régulièrement.

Le givre peut être dû à diverses causes. On peut le diminuer avec quelques précautions.

■ **LAISSER L'APPAREIL** ouvert le moins longtemps possible.

■ **NE JAMAIS Y RANGER** des produits encore chauds.

■ **VÉRIFIER** que rien ne gêne la fermeture de la porte et nettoyer régulièrement le joint à l'eau savonneuse.

Les odeurs désagréables sont faciles à supprimer en suivant ces quelques conseils pratiques.

■ **NETTOYER** l'intérieur régulièrement.

■ **EMBALLER SOIGNEUSEMENT** les produits odorants.

■ **PLACER SUR UNE ÉTAGÈRE** une boule antiodeurs ou, encore mieux, un morceau de charbon de bois.

C'est plus sain si…

ON VAPORISE L'HUILE ET LE VINAIGRE

Non seulement on emploie moins d'huile, donc on consomme moins de calories, mais on économise aussi du produit. En plus chacun peut assaisonner à son goût. La vaporisation permet de donner du brillant à des plats chauds (légumes…). Pour les salades, fini les conflits entre ceux qui les préfèrent plutôt vinaigrées et ceux qui les aiment plus douces.

ON DÉTOURNE

Les bocaux passent à table

Petits ou grands, les bocaux en verre font de jolis récipients pour un service original. Ils gardent aussi les plats plus longtemps au chaud. On peut préparer un bourguignon ou une blanquette dans une cocotte et servir dans des bocaux de taille adaptée. Ou cuire directement dans les bocaux, méthode qui convient bien pour les parmentiers.

Ça change tout

La pincée de gingembre sur les poires

Dans un dessert aux poires, qu'elles soient cuites ou crues, pensez à rendre leur arôme plus intense en ajoutant, juste avant de les servir, une petite quantité de gingembre frais râpé. Son effet sera plus marqué qu'avec du gingembre moulu. Mais évitez d'en mettre trop, car le piquant prendrait le dessus.

SOS LECTRICES

"Que faire quand on s'aperçoit en fin de cuisson qu'un plat est trop épicé ?

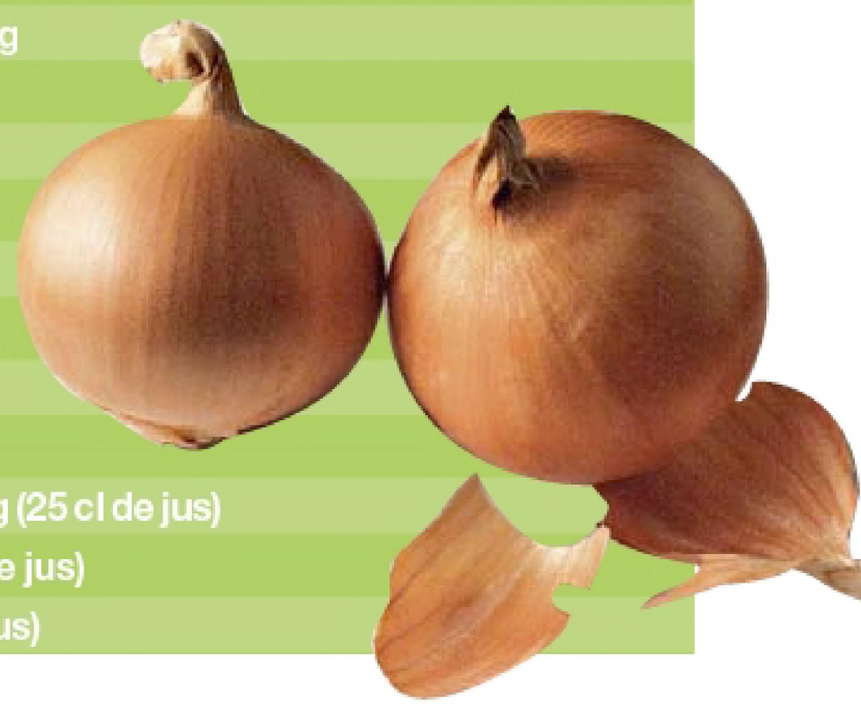
Il y a une solution ! L'astuce consiste, juste avant de servir, à ajouter un peu de beurre frais dans le plat. Le beurre est connu pour sa douceur, il permet d'estomper les saveurs trop fortes.

Ça fait le poids

Combien pèsent en moyenne ces fruits et ces légumes ?

Ces indications sont certes approximatives, mais elles donnent une bonne idée quand on n'a pas de balance sous la main.

- 1 pomme de terre : 140 g
- 1 carotte : 100 g
- 1 oignon : 80 g
- 1 poireau : 150 g
- 1 navet : 100 g
- 1 poire : 165 g
- 1 pomme : 130 g
- 1 banane : 120 g
- 1 pamplemousse : 400 g (25 cl de jus)
- 1 orange : 240 g (15 cl de jus)
- 1 citron : 110 g (6 cl de jus)



VRAI OU FAUX ?

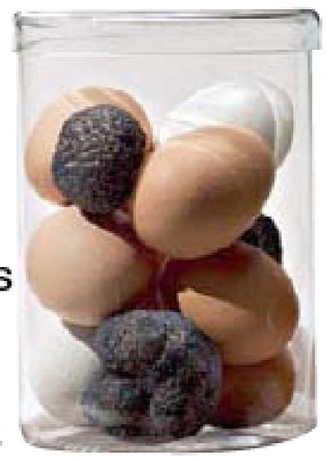
On ne doit jamais mettre de métal dans un four à micro-ondes.

VRAI ! Mais il y a une exception : l'aluminium ! Le métal renvoyant les ondes, sa présence peut provoquer un arc électrique et endommager gravement l'appareil. Ce n'est pas le cas avec le papier d'aluminium, un métal non ferreux, qui se révèle au contraire très utile pour protéger les parties les plus fines d'un morceau de viande par exemple, qui seraient beaucoup plus cuites que le reste sans cette précaution.

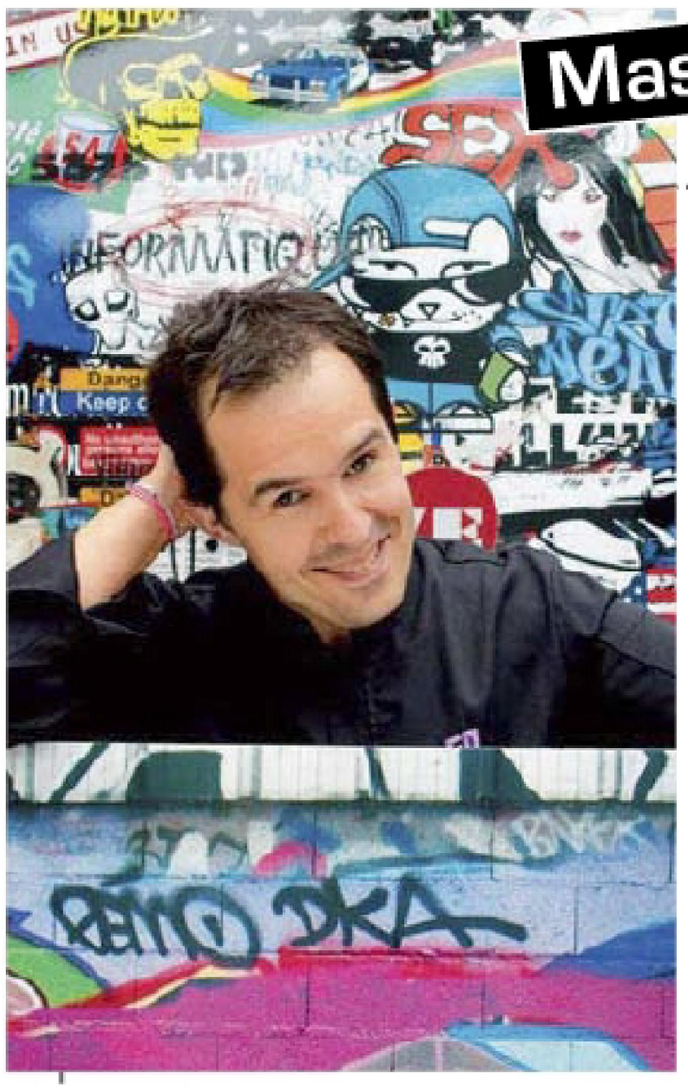
CHIC & CHOC !

L'omelette au parfum

Les œufs absorbent les odeurs, il ne faut pas les ranger avec du poisson ou du melon, ni dans une pièce où sont stockés des produits d'entretien. Ils prennent aussi les bonnes odeurs : enfermez-les dans une boîte avec une truffe, du basilic, du curry, de l'estragon…



Masterclass avec… Gilles Choukroun



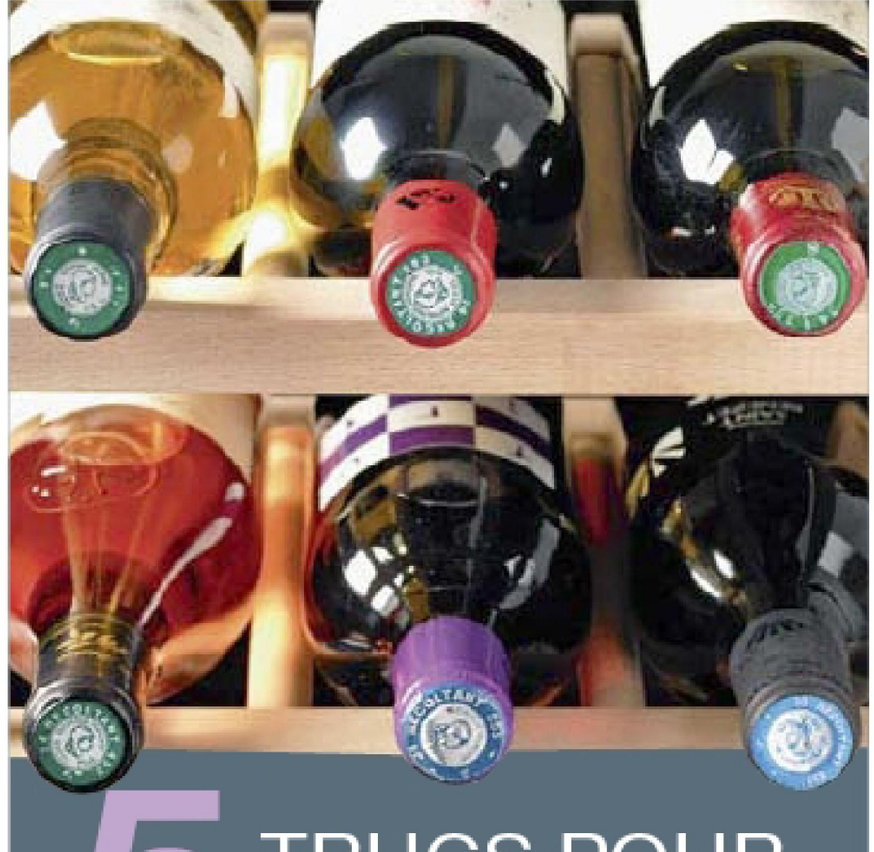
Ce chef à l'aise dans son époque propose au MBC, son restaurant parisien, une cuisine à la fois urbaine, populaire et moderne. Pour cet automne, il nous livre trois idées décoiffantes.

Betteraves et clémentines avec du poisson. En cette saison, les betteraves sont délicieuses… quand on les fait cuire soi-même. Ma méthode est très simple, je les couvre de gros sel gris de mer et je les laisse plusieurs heures au four. Ensuite je les taille en lamelles et je les sers avec juste un filet d'huile de sésame sur un poisson grillé. Je nappe celui-ci d'un jus de clémentines acides relevé de piment d'Espelette et adouci d'huile d'olive.

La citrouille oui, mais rôtie. Quel dommage de la faire systématiquement bouillir ! Elle est bien meilleure, moelleuse et plus belle dans l'assiette si on la passe au four. Je la coupe en gros quartiers, sans enlever la peau, et je les fais rôtir au four durant trois quarts d'heure. C'est parfait avec des viandes blanches et des volailles.

Fromage et dessert. Il me faut quelques minutes pour préparer un joli petit millefeuille avec des lamelles de pomme crue et du fromage blanc en faisselle juste poivré. J'ajoute un peu de citron et d'huile d'olive, et le tour est joué. Je sers avec du bon pain. Pour les pommes, j'adore la variété clochard, mais d'autres conviennent aussi.

Réalisation : Philippe Roumégoux



5 TRUCS POUR RÉUSSIR

Une cave à vin idéale

1 Température constante. L'idéal est qu'elle reste en permanence à 12 °C ! Mais le vin se garde bien entre 8 et 17 °C, si la température ne varie que très peu et très lentement, comme dans une cave d'immeuble ou dans un placard dans une pièce non chauffée.

2 Hygrométrie maîtrisée. Le bon taux d'humidité se situe autour de 75 %. S'il est supérieur, il faut placer dans la cave un bac absorbeur d'humidité. Si l'hygrométrie est insuffisante, disposez au sol un bac d'eau peu profond.

3 Lumière tamisée. Le vin doit reposer dans un lieu aéré, et surtout sombre.

4 À l'horizontale. Les bouteilles doivent rester en position couchée, car si le bouchon n'est pas en contact avec le vin, il se dessèche, rétrécit légèrement et laisse passer trop d'air.

5 À l'abri des odeurs. Attention à ne pas laisser près du vin des produits d'entretien, peintures et autres produits chimiques dont les effluves peuvent "tuer" le vin en dénaturant son goût.

Retrouvez plus de conseils, de recettes et de leçons filmées sur le site de Cuisine Actuelle
www.cuisineactuelle.fr
et partagez vos bons plans sur :
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers

Par téléphone
France métropolitaine : 01 73 05 67 50
DOM-TOM et étranger :
(00) 33 1 73 05 67 50

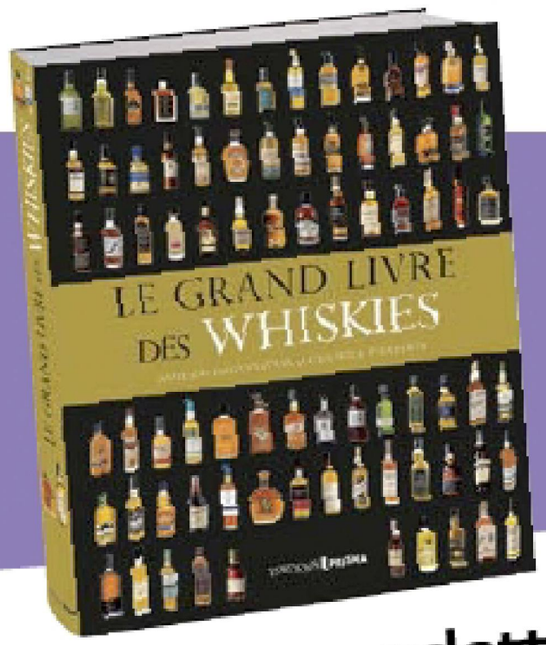
Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Crédits photos En couverture (gratin) : Sucré Salé/Studio. Burke : 36, 38, 40. CNIEL/Les Studios Associés : Ribaut, p. 24. DR : p. 38, 65, 72, 77, 78, 80. Getty Images : Flickr Open/Andrews, p. 51 ; Lonely Planet Images/Strewe, p. 82. Interbev : Rouvrais, p. 20. Lamontagne : p. 66(6). Marielle/Gault : p. 62, 64, 65(6), 83. Martin : p. 5, 52, 53(2). Option Photo : Collins, p. 76. Oredia : Stock, p. 36. Osso : p. 81. OT La Rochelle : p. 80. OT Saint-Bonnet-le-Froid : p. 81. Photononstop : p. 24 ; SoFood/Riou, p. 78. Princet : p. 50. Rouvrais : p. 16, 83(3). Soury : Freudenberg, p. 83. Studio X/Stockfood : Albrecht, p. 18 ; Amana Images Inc, p. 82 ; Bartley, p. 1, 4, 37, 39 ; Bernhardi, p. 4 ; Bernhardt, p. 8 ; Besançon, p. 9 ; Caste, p. 41 ; Chassenet, p. 20 ; Eising, p. 17 ; Fénot, p. 4, 26, 27, 28(2), 29, 30(2), 32(4), 34(3), 35 ; Food Collection, p. 76, 82 ; Hible, p. 40 ; Hirsch, p. 7 ; Hrbkova, p. 71 ; King, p. 40 ; Kröger-Gross, p. 76 ; Nilsson, p. 6 ; Picture Press/Peters, p. 60 ; Stowell, p. 38 ; V@cuisine, p. 21 ; Sucré Salé : Amiel, p. 82 ; Bichon, p. 54 ; Bilic, p. 20 ; Bono, p. 4, 22(2) ; Caste, p. 63 ; Desgrieux, p. 66 ; Dieterlen, p. 41 ; Faccioli, p. 77 ; Fénot, p. 41 ; Food & Drink, p. 41 ; Hall, p. 21 ; Langot, p. 3, 72 ; Leduc, p. 82 ; Mallet, p. 22, 80 ; Markezana/Fondacci, p. 78 ; Muriot, p. 24(2) ; Nicoloso, p. 56 ; Radvaner, p. 4, 48, 56 ; Riou, p. 43(2) ; Roche, p. 43, 49(2), 58, 59(2) ; Studio, p. 4, 21, 58 ; Sudres, p. 16, 18 ; Thys/Supperdelux, p. 71 ; Viel, p. 43.

Tous vos rendez-vous Cuisine

LIBRAIRIE

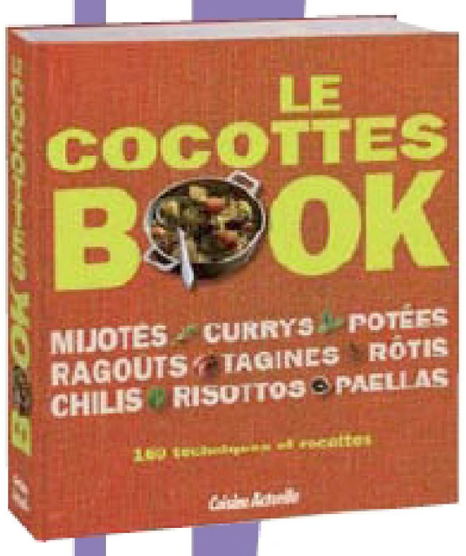


Whisky en vedette

Véritable voyage international, cet ouvrage de référence décrit plus de 500 whiskies pour tout savoir sur cet univers complexe et fascinant. Notes de dégustation, informations techniques… ce livre très complet porte un regard nouveau sur la prestigieuse boisson. Les amateurs y apprendront avec passion son histoire, sa variété et ses subtilités.

• *Le grand livre des Whiskies, éditions Prisma, 300 pages, 39,95€, disponible en librairies et en ligne sur www.editions-prisma.com*

Le Cocottes Book



Un plaisir, la cuisine mijotée ! Plats du terroir (soupe, ragoût, potée) ou exotiques (curry, chili), ces 160 recettes à la cocotte vont vous apprendre à préparer une cuisine familiale et économique. Sans passer trop d'heures à vos fourneaux !

• *Le Cocottes book, éditions Prisma / Cuisine Actuelle, 256 pages, 19,95 €, librairies et rayons livres.*

INTENSE N°4
POUR VIVRE LA CUISINE PASSIONNÉMENT

■ **Volailles :** nos 30 recettes qui déplument pour glousser de plaisir !

■ **Masterclass :** un carpaccio plein d'audace.

■ **Châtaignes :** le goût de l'automne.

■ **Saveurs en duo.** Courge butternut et fève tonka : quand l'une adoucit l'autre, on se régale.

Intense n° 4, 3,90 €. En kiosques.

GUIDE CUISINE *EN VENTE LE 26 OCTOBRE*

DÉLICES D'AUTOMNE

■ **Régal des bois :** vous allez adorer nos plats généreux avec marrons, champignons et noisettes…

■ **Éric Léautey** nous réchauffe ! Samossas, crevettes coco, kulfi, un formidable menu indien.

■ **Envie de régaler…** les petits monstres ! Un goûter Halloween aussi gourmand qu'effrayant.

Guide Cuisine n° 257, 2,50 €.

Postez vos recettes sur cuisineactuelle.fr

NOUVEAU ! Notre site Cuisine Actuelle accueille désormais vos recettes, que vous pouvez vous-mêmes poster et partager. Rejoignez-nous dès à présent sur www.cuisineactuelle.fr pour faire connaître vos petits plats favoris et découvrir les idées des autres internautes et de la rédaction. Sans oublier toutes nos astuces et bons plans !

La recette régionale

Côte de veau en cocotte

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 40 MIN

◆ 1 côte de veau première de 600 g ◆ 10 carottes fanes ◆ 4 pommes de terre à chair ferme ◆ 4 gousses d'ail (en chemise) ◆ 1 cœur de laitue ◆ 60 g de beurre des Charentes ◆ 2 cl de cognac ◆ fleur de sel de l'île de Ré ◆ poivre du moulin.

ÉPLUCHEZ les carottes en gardant 1 cm de fanes. Effeuillez le cœur de laitue. Pelez et coupez en quatre les pommes de terre. Plongez-les 3 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.
FAITES FONDRE le beurre dans une cocotte. Faites dorer sur les deux faces la côte de veau à feu moyen. Éteignez votre hotte d'aspiration. Arrosez de cognac, puis faites flamber.
AJOUTEZ les carottes, les pommes de terre et l'ail. Salez et poivrez. Couvrez aux trois quarts et cuisez 30 min à feu doux. À mi-cuisson, retournez la côte et ajoutez la laitue et 10 cl d'eau chaude.
SERVEZ dans la cocotte.

CONSEIL Retournez délicatement une ou deux fois les légumes pour bien les envelopper du beurre de cuisson.

Jouez l'accord régional et proposez un vin rouge du pays des Charentes.

Le marché central de La Rochelle.

5 raisons de visiter la Charente-Maritime

1 Faire son marché à La Rochelle
Ouvert chaque matin jusqu'à 13 h 30, le marché central est spécialement alléchant le mercredi et le samedi. Parmi les 80 commerçants, ne manquez pas les poissons de Mélie et les huîtres bio de Frédéric Voisin, ostréiculteur sur l'île de Ré. Goûtez aussi les tourteaux fromagers et les farcis charentais.

2 Déguster des pousse-en-claires à Marennes-Oléron
Exclusives de cette bourgade, ces huîtres charnues légèrement sucrées arborent le label Rouge. Les pousse-en-claires, élevées dans des bassins spacieux, sont en vente d'octobre à décembre. Elles représentent 1 % de la production. On les déguste le long du chenal de la Cayenne, aux étals des ostréiculteurs. Et on apprend tout sur leur élevage à la Cité de l'huître, sur place jusqu'au 11 novembre, date de la fermeture, ou sur le site internet.

3 Assister à la distillation du cognac à Saint-Dizant-du-Gua
Dès les premiers jours de novembre, le bouilleur de cru Christian Thomas fait tourner à plein régime ses alambics en cuivre. Dans sa distillerie du château de Beaulon, on assiste aux principales étapes de la fabrication du cognac : les deux "chauffes" et la sélection des "têtes" de l'eau-de-vie.

4 Goûter des millésimes rares aux Saintes
Les maisons de cognac avaient quitté les Saintes, elles y retournent. Guilhem Grosperrin loge ses flacons de collection dans des chais d'époque avec piliers en fonte et planchers de chêne. La visite, sur rendez-vous, commence à la mise en bouteille et se termine sur une dégustation de millésimes.

5 Dîner "locavore" à Clion, en Haute-Saintonge
Poule de Barbézieux, bœuf ou canard des marais… Claire et Patrick Espinosa cuisinent des aliments produits à moins de 17 km de leur chambres d'hôtes, baptisées De la Toque à l'Âne. Le repas (22 €) est réservé à leurs clients (63 € pour 2 avec petit déjeuner), qui peuvent aussi louer des ânes.

Réalisation : Aliette de Crozet

Adresses en fin de numéro

On flâne aussi…

Mayenne …Au Lactopôle de Laval

Un espace est dédié à l'évolution des packagings.

Ce musée conservatoire consacre 5000 m² au lait, fondement de l'empire Besnier. Après une reconstitution de la laiterie de 1948, les principaux fromages sont présentés avec moult anecdotes. On y apprend par exemple les liens entre la Première Guerre mondiale et le camembert. Crème de la crème, plus de 2000 objets liés à leur fabrication y sont exposés : moules, écrémeuses, étiquettes, barattes… La boutique est alléchante et pendant les vacances scolaires de la Toussaint, les enfants sont invités à venir fabriquer leurs fromages. Attention, la réservation est obligatoire.

Dordogne
…Au Salon international du livre gourmand de Périgueux

En guise de mise en bouche de la 12e édition, les 16, 17 et 18 novembre prochains, les dessinateurs de BD croqueront les chefs invités, comme Michel Portos qui annoncera sa nouvelle installation à Marseille. Yannick Delpech, de l'Amphitryon, à Colomiers, Vincent Poussard, l'ancien chef des cuisines de l'Élysée, et Claude Brioude (hôtel du Levant), grand amateur de châtaignes, présenteront leurs ouvrages, tandis que l'Euskadi-Pays basque fera l'objet d'ateliers de découverte et de dégustation.

Vincent Poussard.

Haute-Loire …À la Foire aux champignons de Saint-Bonnet-le-Froid pour s'approvisionner en cèpes secs

Pieds-de-mouton, cèpes, girolles… Rien que le meilleur !

Village montagnard sur les pâturages entre la Haute-Loire et l'Ardèche, Saint-Bonnet-le-Froid compte six restaurants pour 220 habitants. Ses ambassadeurs, les chefs Régis Marcon et André Chatelard, veillent sur la foire aux champignons, très ancienne, dont la prochaine édition se tient les 3 et 4 novembre. On y fera provision de cèpes secs auprès des ramasseurs du Massif central, et on fera halte au "champigramme" qui prévoit des omelettes géantes aux cèpes, des démonstrations et des dégustations.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA MEDIA
13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers
Téléphone : 01 73 05 45 45
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 + N° de poste
Télécopie : 01 47 92 66 05

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe
Secrétariat de rédaction : Jean-Luc Michel, 1er secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Elsa de Lavergne (6593), Véronique Fève (6596)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio, Sylvain Feix, 1er maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608)
Photo : Sylvie Cornet (6587), chef de service, Sybille Joubert (6768), chef de rubrique
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, H. Allain-Launay, V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, B. Buno, A. de Crozet, M. Darmoni, M. Domange, M. Fless, M.-C. Frédéric, C. Lamontagne, C. Masson, E. de Meurville, T. Pouillieute, N. Renaud, P. Roumégoux, T. Roussillon, I. Sachot, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, A. Tartarat, B. Vigot Lagandré.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
Directrice exécutive Prisma Pub : Aurore Domont (6505). **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410). **Directeur de publicité :** Thierry Flamand (6426). **Responsables de clientèle :** Anne-Charlotte Masseau (4540), Élise Naudin (6405). **Assistante commerciale :** Salima Maou (4544). **Responsable planning :** Sylvie Marques (4635). **Directrice commerciale adjointe opérations spéciales :** Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482). **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476). **Directeur marketing publicitaire/études éditoriales :** Nicolas Cour. **Directrice marketing client :** Nathalie Lefebvre du Prey. **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek. **Directeur des ventes :** Bruno Recurt.

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Éditrice : Pascale Socquet
Directrice marketing : Claire Bernard
Chef de groupe : Marion Grandjean

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9
Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne :
Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Distribution : Presstalis
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

© 2012 Prisma Média

Dépôt légal : octobre 2012

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

C'est toujours mieux là-bas !

À Tokyo ou dans un port de pêche sur une des îles de l'archipel, le poisson cru des sushis et autres sashimis a un goût incomparable. Le saumon est plus moelleux et le thon plus rouge. D'innombrables espèces inconnues en France y sont servies.

Le goût du Japon

Les délices du pays du Soleil-Levant se dégustent aussi sur le pouce.

"French touch"

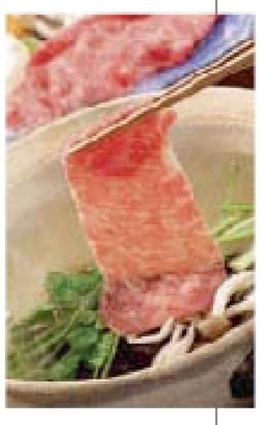
Le foie gras, spécialité française par excellence, s'invite partout, y compris dans les makis, au cœur d'un rouleau de riz vinaigré, enveloppé d'une feuille d'algue nori. Accompagnés de figues confites et d'une réduction balsamique en guise de sauce, on est en plein dans la cuisine fusion.

Ce qui nous fait craquer

Le teppanyaki se prépare sur une plaque chauffante posée sur la table. Chacun y met des petits morceaux de viande, de crevettes ou de saint-jacques à griller. La dégustation s'accompagne d'une sauce de soja sucrée à l'huile de sésame, au gingembre et au mirin, un saké doux.

La tempura, surtout de légumes. Ces beignets typiques sont d'une légèreté sans pareille. La pâte est préparée à base de fécule de maïs ou de farine de riz et d'eau glacée. Certains utilisent même une eau gazeuse pour la rendre encore plus légère !

Le shabu-shabu est une fondue de bœuf, et parfois de bœuf de Kobe, cette fameuse viande grasse et goûteuse issue de bovins nourris à la bière et massés au saké. La viande, servie avec des légumes et du tofu, est plongée dans le bouillon, puis trempée dans des sauces froides. Le terme shabu-shabu vient du bruit produit par la viande lorsqu'elle est plongée dans le bouillon.



Les gyozas, ces délicieux raviolis farcis au chou et à la viande de porc sont cuits à l'eau, puis sautés à la poêle. Ils sont moins gras qu'il n'y paraît.

Pour faire comme eux

- Buvez du thé vert, du saké chaud ou une bière légère avec les sushis et les sashimis.
- Mettez du sésame partout : des graines sur les salades et yakitoris, de l'huile dans la vinaigrette.
- Préparez le dashi, le bouillon d'algues (konbu) et de bonite séchée, incontournable de la cuisine japonaise. C'est la base de la soupe miso, du bouillon des nouilles et de certaines fondues.
- Mangez tout avec des baguettes évidemment, y compris la soupe aux nouilles !

Réalisation : Fabienne Haberthur

+ 10 recettes japonaises sur **www.cuisineactuelle.fr**

Makis, sushis, algues, tempura... Entrez dans l'univers de la cuisine japonaise, rubrique Recettes de cuisine/Recettes du monde

Pour accéder directement, flashez le code ci-contre avec votre smartphone.

Le mois prochain c'est déjà

Noël dans Cuisine Actuelle

PETITES FOLIES

Profiteroles salées, bûches renversantes, boudin blanc new look...

OH LE SAPIN !

Cuisinez vos sapins et dégustez-les.

FESTINS

On ne se refuse rien : **foie gras, dinde, homard, chocolat, noix de saint-jacques.** Vive la fête !

ET AUSSI

Décorations à croquer ● Menu blanc ● Crème de marrons...

En vente dès le 9 novembre

CARNET D'ADRESSES

Aberlour Hunting Club : www.aberlour.com **Autour du Riz :** www.autourduriz.com **Beka :** 03 88 85 89 01 **Bloo Lands :** www.bloolands.com **Boulanger :** 03 20 49 47 90, www.boulanger.fr **Brandt :** 08 92 02 88 01 **Carré de Bœuf :** www.carredeboeuf.com **Château de Beaulon :** www.chateau-de-beaulon.com **Chai de Bercy :** 41 rue Paul-Belmondo, 75012 Paris **Château La Dournie :** www.chateauladournie.com **Château Rombeau :** www.domaine-de-rombeau.com **Chilewich :** www.chilewich.com **Claire et Patrick Espinosa (De la toque à l'âne !) :** 05 46 70 38 97, 06 81 13 23 84, www.delatoquealane.jimdo.com **Conforama :** 08 90 71 05 15 **Cité de l'huître :** 05 46 36 78 98 **Crock Pot :** www.electriqueshopping.fr **Cuisine Actuelle :** www.cuisineactuelle.fr **Domaine Força Réal :** www.forcareal.com **Domaine Sainte-Claire de Brocard :** 03 86 41 49 00 **Domaine Robert Perroud :** www.robert-perroud.com **Dominique Piron :** www.domaines-piron.fr **Du Bout du Monde :** 03 23 65 63 68 **Ekobo :** www.ekobohome.com **Fly :** www.fly.fr **Galeries Lafayette :** 01 42 82 34 56 **Geneviève Lethu :** www.genevievelethu.com **Georgette :** www.georgettes.fr **Gers Équipement :** 05 62 66 89 78 **Grande Maison :** www.grande-maison.fr **Guilhem Grosperrin :** 05 46 90 48 16 **Habitat :** www.habitat.fr, 08 26 10 72 07 **Hédiard :** www.hediard.fr **Ikea :** 08 25 10 30 00 **Interior's :** www.interiors.fr **Jardin d'Ulysse :** 04 72 26 59 59 **Karis :** 02 54 53 00 00 **Kenwood :** 01 41 32 30 32, www.kenwood.fr **La Chaise Longue :** www.lachaiselongue.fr **Lactopôle :** 02 43 59 51 90 **Le Jacquard Français :** 01 41 38 00 88 **Linum :** 04 90 76 34 00 **Maisons Du Monde :** 02 51 71 17 17 **Ma Petite Série Déco :** www.mapetiteseriedeco.com **Mas de Daumas Gassac :** www.daumas-gassac.com **Materia :** www.materia.se **Mathon :** 08 92 39 11 00 **MBC :** 4 rue du Débarcadère, 75017 Paris, 01 45 22 72 55, ou www.gilleschoukroun.com **Moissonnier :** www.moissonnier.com **Monoprix :** 08 10 08 40 00 **OT La Rochelle :** 05 46 41 14 68 **OT Périgueux :** 05 53 53 10 63 **OT Saint-Bonnet-le-Froid :** 04 71 65 64 41 **Perles & Co :** www.perlesandco.com **Peugeot Saveurs :** www.peugeot-saveurs.com **Riviera & Bar :** 03 88 18 66 18 **Salon du Chocolat :** www.salon-du-chocolat.com **Seb :** 09 74 50 10 21 **Sema :** 05 34 60 86 68 **Tefal :** 09 74 50 47 74 **Terre Exotique :** www.terreexotique.com **Vignerons de Buzet :** www.vignerons-buzet.fr **Villeroy & Boch :** www.shop.villeroy-boch.com **Vintage & Co :** www.vintageandco.com **Winkler :** www.winkler.fr **WMF :** 01 44 74 18 81.

Les champignons
prêts à poêler.

Oh, vos papilles
se dilatent !

**Quand les légumes sont bons,
c'est Bonduelle.**

La gamme de champignons "Prêt à Poêler" Bonduelle, c'est la possibilité de varier les plaisirs avec 4 recettes de champignons déjà cuisinés pour des accompagnements savoureux. Découvrez les champignons de Paris à la Normande et à la Milanaise, ainsi que les duos de champignons Paris & Girolles cuisinés à la crème et Paris & Cèpes en persillade.

www.bonduelle.fr

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

ANTENNE - R.C.S. Paris B 378 899 363.